



Y

O

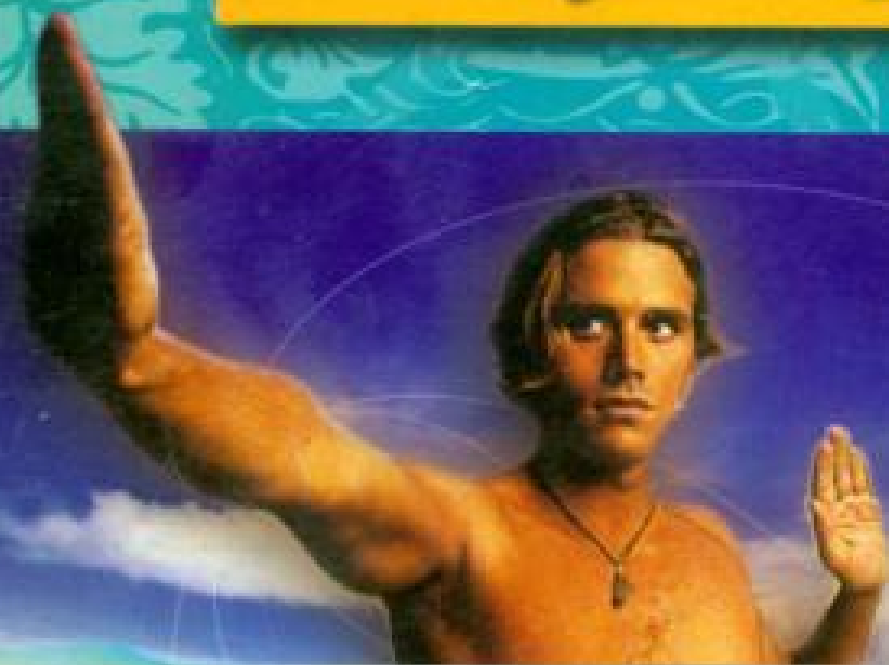


G

A

# یوگای

## پیشرفته



YOGASANA AND PRANAYAMA FOR HEALTH  
YOGA



Dr. D. D. Sharma

دکتر دی. دی. شارما

ترجمہ: سید عبد الحمید موحسنی ڈاکٹر

رضا رامز

YOGASANA PRANAYAMA FOR HEALTH

یوگای

پیشرفته

---

YOGASANA AND PRANAYAMA FOR HEALTH

# یوگای پیشرفته

Dr. P.D. Sharma

دکتر. پی. دی. شارما

ترجمہ ی سید عبدالحمید موحدی نائینی  
رضا رامر



دکتر شارما		
یوگای پیشرفته / دکتر شارما؛ مترجم: رضا رامز، سید عبدالحمید موحدی		
نانتنی - تهران: نشر ثالث، ۱۳۸۳.		
۳۰۱ ص.		
ISBN 964-380-001-6	شابک ۶-۰۰۱-۳۸۰-۹۶۴	
IEN 9789643800017	ای.بی.ان ۱۷-۰۰۱-۹۶۴۳۸۰۹۷۸	
۱. یوگا (فلسفه)، الفقه، رامز، رضا، مترجم: ب. موحدی نانتنی، عبدالحمید مترجم		
ج. عنوان		
۱۸۱/۳۵	B ۱۳۲ / ۱۹	۱۳۸۳



دفتر مرکزی: خیابان حکیم خاوند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۶۲ / طبقه چهارم / تلفن: ۸۸۲۰۲۴۴۷  
فروشگاه: خیابان حکیم خاوند / بین ایرانشهر و ماهشهر / پ ۱۶۰ / تلفن: ۷-۸۸۲۵۳۷۶

#### ■ یوگای پیشرفته

- دکتر پی. دی. شارما • ترجمه: رضا رامز، سید عبدالحمید موحدی نانتنی
- مجموعه بهداشت و روان‌تنی • ناشر: نشر ثالث
- طراح جلد: سعید زاشکانی
- ویرایش هنری، فنی و لیتوگرافی: کارگاه نشر ثالث
- سحر جعفریه - آرزو رحمانی - انسیه محسنی
- چاپ دوم: ۱۳۸۷ / ۲۲۰۰ نسخه
- چاپ: رهنما • صحافی: صفحه‌پرداز
- کلیه حقوق چاپ محفوظ و متعلق به نشر ثالث است
- شابک ۶-۰۰۱-۳۸۰-۹۶۴ ISBN 964-380-001-6
- ای.بی.ان ۱۷-۰۰۱-۹۶۴۳۸۰۹۷۸ IEN 9789643800017
- سایت اینترنتی: WWW.Salasspub.ir
- پست الکترونیک: Info@Salasspub.ir
- قیمت: ۲۲۰۰ تومان

## فهرست

۹	مقدمه‌ی سید عبدالحمید موحدی نائینی
۱۷	مقدمه‌ی رضا رامز
۱۹	مقدمه نویسنده
۲۱	مقدمه‌ای بر یوگا
۲۹	آساناهای یوگا
۳۷	سالم‌سازی و پاکیزگی بدن
۵۳	اقسام نشست
۹۷	حالات خوابیده
۱۳۱	حالت‌های شکمی
۱۴۷	حالت‌های دست
۱۶۷	حالت‌های دوزانو
۱۸۱	حالات پا
۲۰۷	حالات سر
۲۱۹	تمرینات یوگا و درمان بیماری‌ها

۲۲۷	سوریا ناماسکار (سلام بر خورشید)
۲۴۷	پرانایاما
۲۶۹	آساناهای یوگا و پرانایاما
۲۷۳	آساناهای یوگا و تمرینهای مراقبت از چشم
۲۸۱	یک رژیم مناسب
۲۸۷	طرح زمان‌بندی آساناهای یوگا





به نام آن که، هستی نام از او یافت

## مقدمه مترجم

خرداد ماه سال ۱۳۶۲ دامنه‌های هیمالیا مملو از گل‌های وحشی خودروست، کوه‌ها، تپه‌ها، گلزارها و جنگل‌های دور دست سبز و تازه و با نشاط‌اند. رود گنگ که از «گنگاتوری»<sup>۱</sup> سرچشمه گرفته است، در سرایشی کوه‌ها و دره‌های هیمالیا هر لحظه بر مقدارش اضافه شده، سرعتش فزونی می‌گیرد و در سر راه همه چیز را با خود می‌برد. در کناره‌های این رود بزرگ و پر آب، معابد و خانقاه‌های متعددی بنا شده است که ناقوس زنگ‌هایش به هنگام نیایش عارفان و سالکان با صدای پرخروش آب گنگ هم‌نوا شده، در فضای لایتناهی هیمالیا محو می‌گردد. تا چشم کار می‌کند آنچنان طبیعت زیبا، سرتاسر کوه‌ها و صخره‌های هیمالیا را در مسیر رود گنگ پوشانده است، گویی هر بیننده عارفی با دیدن چنین نعمتهای خدادادی از خود بیخود شده، هرچه بیشتر خود را به خدای خویش نزدیک حس می‌کند. درست در حاشیه شهر «رشی کش»<sup>۲</sup> و در کنار رود گنگ، «آشرامی»<sup>۳</sup> وجود دارد که عده زیادی عابد و سالک در حال عبادت، راز و نیاز و

---

1- Gangotri

2- Reshikesh

۳- Ashram، مکانی است که عابدان و زاهدان علاقه‌مند به فراگرفتن معرفت در آن گرد هم آمدند. ناظرین بهره‌گیری از تجربه اسنادان فر، به تمرینات یوگا و مدی‌تیشن پرداخته و نهایتاً به روشانی ذهن و آرامش فکر دست یابند.

نهایتاً رسیدن به آرامش درون هستند. این آشرام که قدمت زیادی دارد، حدود ۶۰ سال پیش توسط پزشک جوانی که به فصد رسیدن به سیر و سلوک، تمامی تجملات زندگی و خانه و کاشانه خود را رها کرده و به اینجا آمده، متحول گشته است. این دکتر که نامش «شیواناندا»<sup>۱</sup> است، پس از رسیدن به کمال، به مقام استادی دست یافته و تعداد بی شماری مرید را به سوی خود جذب نموده است. وی حاصل تجربه ها و مطالعات خود را با انتشار حدود ۳۰۰ جلد کتب مختلف و نیز دروس تئوری و عملی به شاگردان منتقل کرده است، شاگردانی که هر یک خود بعدها به مقام استادی رسیده و توانسته اند منشأ آثار و خدماتی در سراسر جهان باشند. سوامی چیداناندا<sup>۲</sup>، سوامی کریشناناندا<sup>۳</sup>، سوامی رامچندراناندا<sup>۴</sup>

و

البته شاگردان دیگری هم هستند که پس از سالها تلاش در رسیدن به درجه استادی، امروز خود بعنوان استادانی مطرح در اقصی نقاط جهان به ترویج یوگا مشغول بوده و هستند که از جمله آنان میتوان سوامی ساتیاناندا<sup>۵</sup> بنیانگذار مدرسه یوگای بیهار هند<sup>۶</sup>، سوامی ساتچی داناندا<sup>۷</sup> مبتکر سبک یوگای اینتگرال<sup>۸</sup> و سوامی ویشنو دواناندا<sup>۹</sup> مبتکر سبک یوگای شیواناندا<sup>۱۰</sup> و بنیانگذار صدها آشرام و مرکز یوگا در سراسر جهان را نام برد.

اکنون در آشرام «شیواناندا» تعدادی از این شاگردان که حالا دیگر تمامی آنان در سنین بالا هستند، گرد هم آمده اند تا به تبادل نظر و انتقال تجارب خود

1- Sivananda

2- Swami Chidananda

3- Swami Krishnananda

4- Swami Ramachandrananda

5- Swami Sathyananda

6- Bihar School of yoga

7- Swami Satchidananda

8- Integral yoga

9- Swami Vishnu Devananda

10- Sivananda yoga

بپردازند و هم زمان علاقه‌مندان بسیاری هم از سراسر جهان در این مکان حضور یافته تا از محضر این استادان استفاده کنند؛ تمامی آنان به دنبال طریقت، شناخت و حقیقت، به این مکان آمده‌اند. آنان طالب آرامش ذهن و سلامت جسم هستند، و می‌دانند که برای رسیدن به این هدف و مقصود، تنها یک راه وجود دارد و آن یوگا است. آن‌ها می‌دانند که پاسخ تمامی خواسته‌ها و تمایلاتشان در دانستن و آموختن همین علم، نهفته است؛ علمی که خوب زیستن را به همه آموزش داده، راههای رسیدن به آرامش درون را نشان می‌دهد.

«ویشنودواناندا»<sup>۱</sup> یکی از شاگردان «سوامی شیواناندا» است. او سالهاست که در کانادا اقامت دارد و یکی از بزرگترین مراکز یوگای قاره آمریکا را در ایالت «کبک»<sup>۲</sup> بنا نهاده است. او در بسیاری از کشورها نیز مراکز یوگا را دایر نموده و برای آموزش دوستداران یوگا به طور دائم به این مراکز سفر می‌کند و آموخته‌های خود را به مریدان انتقال می‌دهد. وی همچنین همه ساله به «رشی‌کش» سفر می‌کند تا ضمن تجدید میثاق با استادش باد و خاطره او را گرمی داشته، پیامهایی از دانش یوگا را به مریدان فراوانش انتقال دهد و در این تابستان من نیز جزو شاگردانش هستم. چهار سال است که در هند اقامت دارم و ضمن ادامه تحصیل در دانشگاه به واسطه علاقه‌مندی بیش از حد به یوگا به مراکز مختلف و اشراهای گوناگون مراجعه کرده تا از هر معلم توشه‌ای بگیرم و آخرین بار، در ژانویه سال ۱۹۸۱ (دیماه سال ۱۳۶۲) در جنوبی‌ترین نقطه به نام «نیردام»<sup>۳</sup> واقع در ایالت «کرالا»<sup>۴</sup> ی هندوستان و در مرکز بین‌المللی یوگا و دانتای شیواناندا International Sivananda Yoga Vedanta Center دوره مربیگری یوگا را گذراندم و حالا با شنیدن حضور این استاد در «رشی‌کش» هیمالیا تصمیم گرفتم

---

1- Vishnu Devananda

2- Quebec

3- Neer dam

4- Krala

یک بار دیگر به حضورش رسیده و از محضرش استفاده کنم.

«سوامی ویشنودواناندا» در جمع کثیری از علاقمندان طبق تعریفی از یوگا اظهار می‌دارد: «برای رسیدن به تعالی می‌بایست جسم و روح انسان یکی شود و در صورت یکی شدن است که شخص به کمالات انسانی، تهذیب اخلاق و سلامت جسم و ذهن ناائل می‌گردد.» او سپس به گفتگویی که میان «کریشنا»<sup>۱</sup> و «آرجونا»<sup>۲</sup> صورت گرفته، اشاره می‌کند و می‌گوید: «انسان باید خود با تصمیم و ایمان بدون انحراف به تمرین یوگا همت بگمارد. انسان باید بدون استثناء تمام خواسته‌های مادی را که از منیت دروغین به وجود می‌آیند ترک گوید و بدینسان تمام حواس خود را از هر طرف بوسیله فکر کنترل نماید.»

سوامی ویشنودواناندا طی صحبت‌هایش برای تمامی کسانی که از سراسر جهان در آشرام شیواناندا گرد آمده‌اند تا یوگا را بشناسند به تاریخچه یوگا اشاره می‌کند و می‌گوید: «یوگا کلمه‌ای سانسکریت است و قدمت‌ش به چندین هزار سال قبل می‌رسد.» او «پاتانجلی»<sup>۳</sup> را به عنوان کسی که یوگا را مدون ساخته است، معرفی می‌کند و تقسیم‌بندی یوگای اصیل را بر اساس کتاب «هاتایوگا»- پرادپیکا<sup>۴</sup> که از کهن‌ترین منابع آئین ودایی است به این شرح توضیح می‌دهد: چهار نوع یوگای اصلی وجود دارد که عبارت است از: کارمایوگا<sup>۵</sup>، بهاکتی یوگا<sup>۶</sup>، گیانا یوگا<sup>۷</sup>، راجایوگا<sup>۸</sup>. درسهای «سوامی ویشنودواناندا» که نشأت گرفته از عرفانی ۵۰۰۰ ساله است، تجلی قرآن کریم و نیز اندیشه‌ها و افکار عرفای ایرانی همچون شیخ ابوالحسن خرقانی، ابوسعید ابوالخیر، ابوریحان بیرونی، مولانا، حافظ و خیام را در ذهنم تداعی می‌کند چرا که اینان دقیقاً همین مطالب را برای

1- Krishna

2- Arjouna

3- Patanjali

4- Hatha yoga pradipika

۵- Karma yoga

6- Bhakti yoga

7- Gi: na yoga

8- Raja Yoga

شناخت، کسب معرفت و... بازگو می کنند.

کارما یوگا Karma Yoga: رسیدن به وحدت از طریق کار و خدمت، «احبَّ الناس الى الله انفعهم الناس» محبوبترین مردم در پیشگاه خداوند کسی است که به حال بندگان خدا نافع تر باشد.

سعدی در همین زمینه می فرماید:

در جهان لطف خداوند شود یار کسی ز عنایت بگشاید گره از کار کسی  
بهاکتی یوگا Bhakti Yoga: رسیدن به وحدت از طریق محبت به هممنوع و عشق به خدا، تکرار ذکر و راز و نیاز کردن، ابوسعید ابوالخیر از عرفایی که دارای کرامات زیادی بوده، آن چنان مجذوب ذات احدیت است که می گوید:

در دیده به جای خواب ابست مرا زیرا که بدیدنت شتابست مرا  
گویند بخواب تا به خوابش بینی ای بی خبران چه جای خوابست مرا  
گیانا یوگا Giyana Yoga: رسیدن به وحدت از طریق یادگیری علم و ارتقاء آگاهی، «مَنْ عَلَّمَنِي حَرْفًا فَقَدْ ضَيَّرَنِي عَبْدًا» کسیکه به من حرفی بیاموزد به تحقیق که مرا بنده خویش گردانیده است.

راجا یوگا Raja Yoga: رسیدن به وحدت از طریق کنترل و پرورش تن و روان.

وی سپس به یوگای ۸ مرحله ای یا آشتانگا یوگا<sup>۱</sup> اشاره می کند:

۱- یاما<sup>۲</sup>، ۲- نیااما<sup>۳</sup>، ۳- آسانا<sup>۴</sup>، ۴- پرانا یاما<sup>۵</sup>، ۵- پراتی هارا<sup>۶</sup>، ۶- عدها رانا<sup>۷</sup>، ۷- دیانا<sup>۸</sup>،

۸- سامادهی<sup>۹</sup>.

سوامی ویشنودواناندا پس از تشریح تقسیم بندی یوگا به اثراتی که یوگا بر تن

1- Ashtanga Yoga

2- Yama

3- Niyama

4- Asana

5- Pranayama

6- Pratiahara

7- Dharana

8- Dhayana

9- Samadhi

و روان می‌گذارد اشاره و متذکر می‌شود که: «شخص از طریق یوگا امکان آشتی با خود را پیدا می‌کند، به خود آگاهی رسیده به خویشتن خویش پی می‌برد و قادر به شناخت و دیدن حقیقت می‌شود.» مفهوم یوگا بسیار عمیقتر از آن است که بین عوام شایع است، عده‌ای آن را ورزش می‌دانند، گروهی فکر می‌کنند به وسیله یوگا می‌توانند به سلامتی و زیبایی و تناسب اندام برسند و از زندگی بیشتر لذت ببرند؛ البته اینها تماماً در یوگا وجود دارد ولی یوگا تنها این نیست، بلکه هدف یوگا کاملاً متعالی‌تر از موارد فوق است، شخص ضمن خودشناسی به سلامت جسم و ذهن نائل گشته و نهایتاً به آرامش درون دست می‌یابد. وی سپس به جمله‌ای از «کریشنا» - خطاب به «آرجونا» - اشاره و می‌گوید: «یوگی آن کسی نیست که کم می‌خوابد و یا زیاد می‌خوابد و نیز فردی نیست که کم غذا می‌خورد و یا بسیار می‌خورد. یوگی کسی است که همیشه در جاده تعادل قدم بر می‌دارد.»

او در ادامه به ۵ نکته اصلی که حاصل تجارب ۴۰ ساله‌اش در امر آموزش یوگا است اشاره می‌کند. او اعتقاد دارد رعایت این ۵ اصل برای یوگی امری است ضروری. ۵ اصل فوق عبارت است از:

- ۱- تمرینات مرتب یوگا یا انجام آساناها      1- Proper Exercise
  - ۲- تمرینات مرتب تنفسی یا انجام پرانایاما      2- Proper breathing
  - ۳- داشتن تغذیه مناسب      3- Proper Diet
  - ۴- داشتن استراحت کافی      4- Proper Relaxation
  - ۵- داشتن افکار مثبت و نیز تمرکز فکر      5- Positive thinking and meditation
- و نهایتاً اینکه در انتهای گفتارش برای جمع‌کثیری از علاقمندان به یوگا که از اقصای نقاط جهان به این مرکز عرفانی آمده‌اند تا به دانسته‌های خود بیفزایند، به جمله معروف و همیشه ماندگار خود اشاره کرده و می‌گوید:

Health is wealth, peace of mind is happiness, yoga shows the way

که معنایش چنین است.

«سلامتی ثروت است. آرامش فکر داشتن خوشبختی است، یوگا راه را به شما

نشان می دهد.»

تمامی معرفت جوینان گردآمده دور استاد مبهوت نصایح و آموخته های او شده اند و مشتاق فراگیری هر چه بیشتر سوامی ویشنودواناندا بالنگ نارنجی رنگ که بدنش را پوشانده و نعلبنی که به پا کرده و با آن قدم برمیدارد ضمن خداحافظی با مریدان اظهار مبدار دارد اگر طالب سعادت در این جهان هسنی می باشید این پیام عمیق یوگا که توسط استاد سوامی شیواناندا عنوان شده است را همیشه در گوش داشته و به آن عمل نمایید:

Serve - Love - Give - Purify - Meditate - Realize - Be good Do good -

Be compassionate

«خدمت کنید، همه را دوست داشته باشید، ببخشید، خود را خالص کنید.

تمرکز داشته باشید، آگاهی تان را افزایش دهید، خوب باشید - کار خوب انجام

دهید و نهایتاً مهربان و رحم دل باشید.»

صحبت های استاد «سوامی ویشنودواناندا» به هنگام سفری چند روزه در

یکی از روزهای بهاری سال ۱۳۶۳ به هنگام اقامت در اشرام «شیواناندا» در

منطقه هیمالیا در کناره های رود گنگ و بهره گیری از مصاحبت دیگر اسانسد

یوگای جهان به همراه هزاران نفری که از نقاط دور و نزدیک جهان گرد آمده

بودند تا دانش معنوی خود را افزایش دهند آنچنان دلنشین و بیاد ماندنی است

که خاطره اش برای همسته در ذهن من و تمامی راه جوینان طریقت یوگا که در این

مکان گرد هم آمده بودند به یادگار خواهد ماند

کتاب یوگای پیشرفته که هم اکنون در دسترس شماست، تألیف دکتر پی .

دی - شـارما Dr. P. D. Sharm از متخصصان و یوگاتراپیست (Yoga Therapist) های بنام هندوستان است که تمرینات یوگا را به زبان بسیار ساده، فراگیر و قابل فهم برای همگان به رشته تحریر درآورده که همین ساده و فراگیر بودن آن باعث گردید که همچون سه کتاب قبلی «دایرةالمعارف یوگا»، «یوگای استاندارد» و «هاتایوگا پرادیپیکا» به اتفاق دوست ارجمندم آقای رضا رامز نسبت به انتخاب و ترجمه آن مبادرت ورزیم.

خوشبختانه امروز طریقت یوگا علاقمندان بسیاری را در سراسر جهان از جمله ایران به خود جلب کرده است که برای دست یابی به این علم خوب زیستن نیاز به منابع ساده علمی، کاملاً محسوس می باشد. شاید ترجمه و چاپ این کتاب بتواند به پیشبرد بخش کوچکی از این عرفان عمیق و غنی شرق پاسخ مثبت دهد.

سید عبدالحمید موحدی نائینی

خرداد ماه ۱۳۸۳

تهران



## مقدمه مترجم

امروزه اهمیت آساناها و پرانایاما و یوگا در سلامت جسم و ذهن برای عموم مردم آشکار شده است.

این کتاب با جزئیات نوشته شده برای هر تکنیک و تصویر واضح و گویای هر یک، کمک بسیار بزرگی در درک و فهم یوگا برای خوانندگان دارد.

ضمناً فواید و هشدار هر یک از تمرین‌ها عنوان شده است. در اینجا لازم می‌دانم نکته مهمی را برای خوانندگان بازگو نمایم و آن این است که در پایان هر آسانا فایده آن در درمان بیماری‌ها نوشته شده است. خوانندگان توجه داشته باشند که فقط آن دسته از افراد موفق به درمان بیماری‌ها خواهند شد که تمامی جوانب یوگا اعم از رژیم غذایی پرانایاما، مودرا و باندها و... را رعایت کرده باشند. در غیر اینصورت، آساناها صرفاً موجب سلامتی عمومی جسم شده و در درمان بیماری‌های خاص چندان نقشی نخواهند داشت.

با امید آنکه این اثر مورد توجه خوانندگان قرار گیرد.

رضا رامز

## مقدمه نویسنده

یوگا عبارت است از یک سلسله تمرینات فیزیکی که از گذشته‌های بسیار دور در هند رائج بوده است. بر اساس دانش اجداد ما، یوگا متشکل از هشت مرحله است که عبارت‌اند از یاما (اعمال و رفتاری که عموم می‌بایست انجام دهند)، نیااما (اعمال و روشهای شخصی)، آسانا (حرکات)، پرانایاما (کنترل تنفس)، پراتی هارا (اعمال فکری)، دهارانا (تمرکز)، دیانا (مدی تیشن) و سامادهی (خودشناسی).

اگر شخصی پس از رعایت و انجام یاما، نیااما و تمرینات یوگا، کانالهای انرژی در بدنش پاکیزه شد، به مرحله بالایی از سلامت و تفکر که منجر به آگاهی می‌شود دست یافته. این مرحله وی را به اعمال تمرینات فکری قادر می‌سازد. این کتاب برای عموم مردم نوشته شده است. شکلها و توضیحات به ساده‌ترین صورت نگاشته شده تا مورد استفاده همگان قرار گیرد.

این کتاب حاوی شصت و پنج آسانای مهم است که به کمک تصاویر و شرح کامل آورده شده. امروزه، از یوگا برای درمان بیماریهای جسمی و روحی استفاده می‌شود. با قاطعیت می‌توان گفت که آساناهای یوگا باعث درمان بیش از چهل بیماری می‌شود. آساناهایی که در این کتاب آورده شده علاوه بر یوگا درمانی،

خواننده را قادر می‌سازد بدون احتیاج به کتاب دیگری، نیازهای خود را از طریق همین کتاب تأمین سازد. در این کتاب علاوه بر آساناها، مراحل کامل سوریا ناماسکار (سلام بر خورشید) آورده شده است. سوریا ناماسکار یک تمرین کامل فیزیکی است و شخص با اجرای آن به راحتی سلامنی خود را حفظ می‌کند و از فواید آن که در جای خود توضیح داده شده است، بهره‌مند می‌گردد. تمرینات یوگا بدون پرانایاما ناقص به شمار می‌آید. بنابراین توضیحات کامل پرانایاما به همراه تصاویر ارائه شده است.

به منظور افزایش بهره‌وری، چهار بخش جدید به این کتاب اضافه شده که عبارت‌اند از: «پاکیزه سازی بدن از طریق یوگا»، «آساناها و تمرینات برای مراقبت از چشمها»، «رژیم غذایی مناسب» و «برنامه زمان بندی شده آساناها».

دکتر شارما

۱. مقدمه‌ای بر یوگا

بشر در هر مرحله‌ای از زندگی به پیشرفتهای عظیمی دست یافته است. اکنون ما به اشیاء و دستگاههایی که در زمانی غیرقابل دسترسی بود دست یافته‌ایم. در حال حاضر ما به پیشرفتهایی نایل گشته‌ایم که اجداد ما حتی در خواب و رویا هم قادر به تصورشان نبوده‌اند. دانشمندان و محققان امروزی آشکارا نوع زندگی ما را تغییر داده‌اند.

دانش نوین با اختراعات جدید خود، زندگی فیزیکی ما را تحت تأثیر خود قرار داده و باعث آسایش بیشتر ما گردیده است. هر چند که آلودگی هوا، آب، فکر و جسم حاصل همین دانش است. ما به وضوح آثار ناراحتی و تنشها را در نسل جوان می‌بینیم. علایم و آثار خستگی در سیما و چشمان مردان و زنان جوان قابل رؤیت است. افتادگی شانه‌ها، تورفتگی سینه و ورم معده از خصوصیات آنها شده است. چرا؟

امروزه ما می‌توانیم ادعا کنیم که به دانش نوین و تمدن دست یافته‌ایم، اما نمی‌توانیم ادعا کنیم که به خوشبختی نیز دست یافته‌ایم. ما امروزه از داروهای تقویتی برای قدرتمندی، از قرص برای پاکسازی امعاء و احشاء داخلی و از مسکن برای درمان بی‌خوابی استفاده می‌کنیم. مسکن‌ها و آرام‌بخش‌ها در جامعه کنونی ما به شدت رواج یافته است. این داروها در ظاهر و در ابتدا آثار

خوشایندی به همراه دارند ولی باگذشت زمان چون بر مقدار مصرف آنها افزوده می شود پس از مدتی از درون باعث از بین رفتن اعضا می شود.

میل و اشتیاق برای دستیابی به ثروت باعث تباهی قلبمان می گردد. ارزش های انسانی به شدت در حال نزول است. اضطراب، منازعات باعث استرس و تنش می شود که ما از آن رنج می بریم. تنش های روانی باعث به وجود آمدن بی علاقه گی و بی میلی به زندگی می شود. همچنین، استرسها و فشارها باعث ناراحتی های فیزیکی و روانی نظیر دیابت، سرطان، میگرن، فشار خون بالا، اسیدپته و زخم معده می شود. چگونه می توانیم خودمان را از این ناراحتی ها و استرس ها حفظ نماییم؟ آیا می توانیم به زندگی بدوی رجعت کرده، مانند اجداد و پیشینیانمان زندگی کنیم؟ در حقیقت این مورد نه عملی است و نه ضروری. یوگا می تواند همچون دارویی فیزیکی و روانی برای درمان دردها و بیماریها عمل نماید.

یوگا عملکرد اندامهای بدن را فعال نموده، باعث تأثیر مثبت در عملکرد اندامهای داخلی می شود. یوگا باعث می شود تا نگرش انسان به زندگی مثبت گردد.

کلمه یوگا از ریشه کلمه سانسکریت yuj- گرفته شده است که به معنای مهار و کنترل کردن است، یکپارچگی و وحدت اراده ما با اراده خداوند (اتصال به ذات هستی).

طبق گفته های پیشینیان برای یوگا هشت مرحله در نظر گرفته شده که باعث سلامتی و خلوص جسم، فکر و روح و در نهایت انصال به خدا می گردد. این هشت مرحله به «آشتانگا یوگا» معروف است. هشت مرحله عبارت اند از:

۱- یاما (Yama): یاما به معنای خودداری و پرهیز می باشد و شامل پنج

دستور اخلاقی است که عبارت‌اند از:

الف: تجاوز نکردن (آهیمسا) Ahimsa، ب: صداقت (ساتیا) Satya، ج: دزدی نکردن (آستیا) Asteya، د: محدودیت در عمل جنسی (براهماچاریا) Brahmacharya، ه: عدم وابستگی به مادیات (آپاریگراها) Aparigraha

الف: تجاوز نکردن: به معنای صدمه نرساندن است؛ چه صدمه روحی، فیزیکی، کلامی یا عملی.

ب: صداقت: ارائه یا نمایش یک موضوع به کمک اندامهای حسی.

ج: دزدی نکردن: عدم تملیک متعلقات دیگران، چه به صورت فیزیکی، چه به صورت روانی.

د: برهماچاریا: به معنای میانه‌روی، معنی ازدواج نکردن را در بر نمی‌گیرد، بلکه منظور میانه‌روی در عمل زناشویی میان زوج است.

ه: وابستگی نداشتن به مادیات: یعنی دوری و عدم وابستگی به مال و ثروت و هواهای نفسانی.

۲- نیاما: مجموعه قوانین و رفتارهای شخصی که شامل روشهای معین فیزیکی و روانی می‌باشد و شامل پنج قسمت است: «پاکیزگی» (شآوچا) «Shawcha»، «قناعت» (سان‌توشا) «Santoshā»، «ریاضت» (تاپاس) «Tapas»، «خودآگاهی» (سوادهیایا) «Svadhyaya» و «ایمان و اعتقاد به خدا» (ایشوارا پرانیدهانا) «Ishvara Pranidhana».

پاکیزگی (شآوچا): به معنای پاکیزگی درونی و بیرونی بدن و ذهن.

قناعت (سان‌توشا): به معنای ساده زیستن در زندگی و راضی بودن از هر پیشامد.

ریاضت (تاپاس): محدود کردن و مقابله با تمامی امیال و احساسات به کمک

تمرینات خلوص در ذهن، کلام و عمل.

خودآگاهی (سوادهیا یا): یعنی تغییر در اندیشه‌ها به کمک خلوص در اندیشه به همراه آگاهی.

ایمان به خدا (ایشوارا پرانیدها نا): این بخش شامل پرستش خدای شود و به معنای سرسپردگی در برابر تمامی اعمالی که او تقدیر کرده است.

۳- آسانا *Asana* (حرکات فیزیکی): آسانا یعنی نگهداری بدن در حالات ویژه به منظور رشد و پیشرفت بدن و آرامش فکر. انجام دادن آسانا باعث خلوص و پاکیزگی در مجرای کانالها و رسیدن نیروی حیاتی به جسم و ذهن می‌شود. آساناهای بیشماری وجود دارد ولی هدف مشترک همگی آنها سلامتی بشر است. ما در این کتاب ۶۵ آسانا را برگزیده‌ایم، که در جای خود به شرح آنها خواهیم پرداخت.

۴- پرانایاما *Pranayama* (کنترل تنفس): معنی تحت‌اللفظی آن عبارت است از کنترل تنفس. هدف از انجام دادن پرانایاما تحرک، تنظیم و هماهنگ کردن انرژی حیاتی بدن است. همان‌گونه که بدن برای پاکیزگی به استحمام نیازمند است، ذهن نیز برای پاکیزگی و خلوص به پرانایاما نیاز دارد.

۵- پراتی آهاریا *Pratyahara* (کنترل احساسات): در این مرحله می‌بایست میل و علاقه اندامهای حسی را نسبت به درک این دنیا محدود کنیم و امیال را به طرف خالق تمامی مخلوقات (خدا) معطوف کنیم. این فرایند، پراتی آهاریا یا احساسات را تحت کنترل در آوردن نام دارد.

۶- دهارانا *Dharana* (تمرکز): دهارانا یعنی تمرکز خالص ذهن روی یک چیز شخصی یا خودآگاهی. این تمرین به ذهن کمک می‌نماید تا روی یک چیز خاص متمرکز شویم.



۷- دیانا *Dhyana* (مدی تیشن): وقتی شخصی از طریق دهارانا بدون محدودیت مکانی و زمانی تمرکز کند، با ماندن در این حالت دیانا (مدی تیشن) انجام داده است. تمرکز عمیق باعث نابودی گونا‌های راجاس و تاماس در ذهن شده و در عوض عمل گونا‌ی ساتویک را گسترش می‌بخشد (بهبود کیفیت).

۸- سامادهی *Samadhi* (خودآگاهی): مرحله آخر و هشتم یوگا سامادهی نام دارد. در این مرحله بر اثر غوطه‌ور شدن در مدی تیشن هویت شخص هم درونی و هم بیرونی می‌شود. شخص، عمل مدی تیشن و شیء مورد تمرکز قرار گرفته شده هر سه با جهان هستی یکی و ممزوج می‌شوند. سامادهی، نقطه اوج دیانا به حساب می‌آید.

سه مورد آخر یعنی دهارانا، دیانا و سامادهی، سام یاما *Samyama* (یوگای درونی) نامیده می‌شوند و پنج مرحله اول - یاما، نیاما، آسانا، پرانایاما و پراتی هارا - یوگای بیرونی نامیده می‌شوند. اگر تمامی این پنج مورد در زندگی روزانه رعایت شوند، شخصیت مثبت در انسان گسترش می‌یابد. بعلاوه، مراحل مزبور مروری در زندگی بشر به صورت فیزیکی، فکری و روحی است که در این حالت بشر به ثبات فیزیکی و تعادل روحی می‌رسد.

بدین ترتیب آساناها فقط یک مرحله از یوگا محسوب می‌شوند. بیشتر افراد تمرینات فیزیکی (آسانا) را انجام می‌دهند، در حالی که هر هشت مرحله یوگا از اهمیت خاصی برخوردار است.

به کارگیری تمامی مراحل یوگا همراه با پرانایاما، نتایج مثبت و خوبی را به دنبال دارد.

۲. آساناهای یوگا

## ■ اهمیت، قوانین و تقسیم‌بندی

آساناهای یوگا، اعمال ساده‌ای است برای سالم نگه داشتن اندامهای داخلی و بیرونی بدن. اگر اندامهای داخلی و بیرونی هیچ فعالیتی نداشته باشند، پس از مدتی تن آدمی دچار ناراحتی می‌گردد. جسم و ذهن آدمی ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند و هر دو احتیاج به مراقبت دارند. هزاران سال پیش مردم یونان عقیده داشتند که «کوچکترین عامل در ذهن تأثیر مستقیمی در جسم دارد»، به همین دلیل کل سیستم اکتسابی آنان بر این اصل استوار بود.

هفت روش برای حذف مواد زائد تولید شده در بدن به کمک فعالیتهای فیزیکی روزانه و سیستم هضمی وجود دارد: (۱) از طریق سوراخهای راست و چپ بینی (۲) از طریق چشم چپ و راست (۳) از طریق گوش چپ و راست (۴) از طریق دهان (۵) از طریق مقعد (۶) از طریق اندامهای تناسلی (۷) از طریق پوست. بیشتر بیماریها بر اثر دفع نامناسب و نامنظم مواد زائدی چون ادرار و مدفوع از بدن عارض می‌شوند. تمرینات یوگا به عمل دفع این گونه مواد زائد کمک می‌نماید و انسان را در وضعیت سلامتی کامل قرار می‌دهد.

**اهمیت:** دلایل این که چرا آساناهای یوگا از دیگر سیستمهای فیزیکی برتر است در ذیل آمده:

(۱) در دیگر سیستمهای فیزیکی اندامهای داخلی به اندازه کافی تحرک ندارند، در حالی که در یوگا اندامهای داخلی به طور کامل فعالیت می نمایند در نتیجه شخصی که یوگا تمرین می کند از عمر طولانی برخوردار می گردد.

(۲) برای اجرای آساناهای یوگا تنها چند وسیله و محلی کوچک کافی است.

(۳) در دیگر شاخه های فیزیکی، برای تمرین معمولاً به دو یا چندین نفر احتیاج است، در حالی که یوگا کاملاً انفرادی است.

(۴) آساناهای یوگا به غیر از فیزیک تأثیر بسزایی بر روی ذهن و احساسات دارد، در نتیجه به گسترش نیروهای فیزیکی و روانی شخص کمک می کند و آرامش ذهن و کنترل احساسات را به دنبال دارد.

(۵) تمرینهای آساناهای یوگا از نظر مادی هیچ هزینه ای را در بر نمی گیرد و نیاز به غذای اضافه تری ندارد.

(۶) با تخلیه ادرار و دیگر مواد زائد بدن به کمک آساناهای یوگا، مقاومت بدن در برابر بیماریها بالا می رود.

(۷) به کمک آساناهای یوگا بدن نرم می شود و توانایی آن بالا می رود. شخصی که یوگا انجام می دهد علاوه بر داشتن عمر طولانی، جوانتر هم به نظر می رسد.

(۸) از طریق آساناهای مختلف یوگا، خون در رگها پاکیزه می شود و بهتر جریان می یابد.

(۹) نیروی انقباض و انبساط شش ها، از طریق انجام آساناها و پرانایاما افزایش می یابد و در نهایت باعث خلوص و پاکی خون می شود.

(۱۰) حفظ سلامت و جوانی بستگی به قابلیت اعطاف ستون فقرات دارد. آساناهای یوگا ستون فقرات را نرم نگاه می دارد.

(۱۱) آساناها حداقل انرژی فیزیکی را مصرف می کنند؛ در نتیجه، منحصراً

کمتر احساس خستگی می‌کند. به همین علت به هنر یوگا، فعالیت بدون خستگی گفته می‌شود.

۱۲) شخصی که آساناهای یوگا را انجام می‌دهد از نظر اخلاقی و عقلی به حد والایی می‌رسد.

۱۳) آساناهای یوگا به آرامش فکر کمک می‌نماید.

۱۴) آساناهای یوگا غدد مختلف بدن را هماهنگ می‌نماید به این ترتیب که ترشح غدد در مناطق مختلف هماهنگ شده و پس از آمیخته شدن با خون به بدن کمک می‌نماید تا از نظر رشد در وضعیت مطلوب قرار گیرد.

۱۵) بیماری‌هایی نظیر یبوست، نفخ، دیابت، فشار خون، فتق، سردرد و غیره با تمرینهای آساناهای یوگا و پرانایاما درمان خواهند شد.

۱۶) آساناهای یوگا نه تنها باعث گسترش توانایی فیزیکی و فکری می‌گردد بلکه در افزایش توانایی روحی و روانی مؤثر می‌باشد.

۱۷) برای طرفداران یوگا هیچ نوع محدودیت سنی و جنسی وجود ندارد. پیشینیان و اجداد ما این تمرینات را در طول هزاران سال انجام داده و از نتایج آن به نفع سلامتی و طول عمر خود بهره‌مند گشته‌اند.

نکات مهم: برای پیشرفت در یوگا و نایل شدن به مراحل پیشرفته، نکات ذیل توصیه می‌شود:

۱) برای تمرین آساناهای یوگا صبح زود وقت مناسبی است. قبل از شروع تمرین مثانه و روده‌ها را کاملاً خالی کنید. بهتر است که آساناها را بعد از دوش گرفتن انجام دهید زیرا بدن سبک و فعال می‌شود و شخص می‌تواند آساناهای یوگا را در بهترین حد انجام دهد. اگر شخصی بخواهد بعد از تمرینات آسانا حمام کند، می‌بایست به جای آب سرد از آب گرم استفاده نماید.

- (۲) زمینی که برای اجرای آساناها انتخاب می‌شود باید سطحی تمیز و عاری از گرد و غبار باشد. آساناها می‌بایست روی یک فرش یا حصیر انجام شود.
- (۳) لباسها حتماً متناسب با فصل باشند. خانمها می‌بایست یک بلوز گشاد و شلوار کشی بپوشند و آقایان یک شلوارک نسبتاً گشاد.
- (۴) لازم است که شخص در طول تمرین ساکت باشد و بر روی تنفس و اعضای که تحت کشش و فشار قرار دارند تمرکز کند. تمرکز حواس در یوگا برای پیترفت ذهن و جسم ضروری است.
- (۵) قبل از این که شخص آسانای دیگری را آغاز کند باید «شاواسانا» را انجام دهد تا نفس او به حالت عادی برگردد و ذهن و جسم آرام شود.
- (۶) از آن جایی که به یوگا «فعالیت بدون سختی» نام داده‌اند، در نتیجه در مدت تمرین آساناها هیچ گونه کوشش و تقلایی نباید کرد.
- (۷) آساناهای یوگا را می‌بایست در طول زمان و به تدریج افزایش داد. با این روش بدن انعطاف می‌یابد و به راحتی می‌توان تمامی آساناها را به طور کامل اجرا نمود.
- (۸) آساناهای یوگا یک روند علمی است که بر روی اندامهای داخلی و بیرونی تأثیر مثبت می‌گذارد. یک مبتدی می‌باید وقتی شروع به تمرین نماید که تمامی ضروریات و اصول را تحت نظر یک استاد فرا گرفته باشد.
- (۹) شخصی که یوگا انجام می‌دهد باید غذای سبک تناول کند تا بدنش سنگین نشود.
- (۱۰) اگر شخصی دارای بیماری بفرنجی است یا دارای تب شدیدی است، نباید آساناهای یوگا را انجام دهد. بانوان نباید در پنج ماه آخر حاملگی و سه ماه پس از زایمان و همچنین در طول مدت قاعدگی تمرین نمایند. بانوان تا آنجا که

ممکن است بدون راهنمایی‌های لازم از سوی استاد تمرین نکنند، بخصوص در مورد آساناهایی که وزن بدن روی دستها قرار دارد.

(۱۱) تعداد و طول مدت آساناها به تدریج افزایش می‌یابد.

(۱۲) برگشت به حالت اول (ابتدایی) لازم است به آرامی و به دور از عجله و شتاب صورت گیرد.

(۱۳) بعد از تمرین آساناها، باید شاواسانا انجام شود که یک آسانای تکمیلی محسوب می‌شود. به وسیله شاواسانا بدن به سرعت آرامش می‌یابد و سرشار از انرژی می‌گردد.

تقسیم‌بندی آساناها: ما برای درک بهتر و مطالعه دقیق‌تر، آساناها را در این کتاب تقسیم‌بندی کرده‌ایم.

۱. حالت‌های نشسته

۲. حالت‌های ستون فقرات

۳. حالت‌های شکمی

۴. حالت‌های دست

۵. حالت‌های دو زانو (زانو زدن‌ها)

۶. حالت‌های پا (وضعیت‌های ایستاده)

۷. حالت‌های سر

۳. سالم سازی و پاکیزگی بدن  
از طریق یوگا شاتکارما



قبل از انجام دادن آساناهای یوگا، پرانایاما و مدی تیشن، مطلوب و لازم است که بدن را از سموم پاک کنیم. سموم به چندین دلیل در بدن تحریک می‌شوند. چنانچه این سموم در بدن نابود نشوند، شخص به نتایج مطلوبی نرسیده، از فواید پرانایاما و آساناهای یوگا محروم می‌گردد.

«یوگاشاسترا» شش نوع شیوه (کریاها) برای پاکیزگی اندامهای داخلی است به نامهای: نتی، دهاتی، نولی، باستی، تراتااک و کاپالابھاتی. ساده‌ترین و خلاصه‌ترین اطلاعات راجع به تکنیکهای پاکیزگی را در پایین آورده‌ایم:

[۱] نتی (Neti): روشهای مختلفی برای انجام دادن نتی وجود دارد، که در اینجا ما روش «جال نتی» را شرح داده‌ایم.

برای انجام دادن جال نتی از کوزه مخصوصی به نام «نتی لوتا» استفاده می‌شود. ابتدا آب را بجوشانید و سپس خنک کنید. کوزه را از آب پر کنید، نیم قاشق نمک به آن بیفزایید، مقابل لگن یا دستشویی بایستید. سرتان را به طرف چپ خم کرده، کمی پایین آورید. لوله کوزه را درون سوراخ راست بینی بگذارید. سرتان را بیشتر پایین آورده کمی خم کنید و کوزه را بالاتر ببرید به طوری که آب از سوراخ راست بینی وارد شده و از سوراخ چپ خارج شود. این «کریا» را به مدت یک دقیقه ادامه دهید و سپس لوله را از بینی خارج کنید.



حالا لوله کوزه را داخل سوراخ چپ بینی گذاشته و ضمن این که سر را به طرف راست خم می کنید کمی یا بین بیاورید. کوزه را بالا ببرید و آب را از سوراخ چپ طوری وارد کنید که از سوراخ راست خارج شود. این کریا را نیز به مدت یک دقیقه انجام دهید

سپس ۱۵ الی ۲۰ بار بازدم را با قدرت از بینی خارج کنید تا آب باقی مانده خارج شود. این عمل برای خشک شدن بینی لازم است. توجه: چنانچه آب از طریق سوراخ بینی وارد دهان شد با تف کردن آن را خارج کنید.

در هنگام اجرای این تمرین ممکن است احساس سوزش در بینی همراه با عطسه ایجاد شود و از چشمها اشک جاری شود، همه این حالتها طبیعی است، نگران نباشید این حالات بعد از دو روز از بین خواهند رفت.

تذکر: جال نتی را در روز یک بار و حتی المقدور صبح انجام دهید. چنانچه از سرماخوردگی رنج می برید و یا به سختی نفس می کشید (کیپ شدن بینی) جال نتی را دو الی سه بار در روز انجام دهید.

فواید:

- (۱) بینی تمیز می شود.
- (۲) انتهای عصبی که در بینی قرار دارد فعال می شود.
- (۳) جال نتی روش مؤثری برای مقابله با سرماخوردگی، گرفتگی بینی، زکام بینی، سینوزیت، سردرد و میگرن می باشد.
- (۴) با تمرین پرانایاما بعد از جال نتی از فواید بیشمار آن (پرانایاما) بهره مند گردید.

(۲۰) دهاتی: دهاتی به طرق مختلفی انجام می شود. ما در این جابده شرح دو روش «وامان دهاتی» و «واریسار دهاتی» پرداخته ایم.

**وامان دهاتی (Vaman Dhauti):**

دو لیتر آب گرم آماده کنید. چهار قاشق چایخوری نمک، در آن بریزید. هشت فنجان از این آب را بنوشید، وقتی احساس قی کردید، به جلو خم شوید و سه انگشت اول را به داخل دهان فرو کنید و به قسمت عقبی زبان فشار دهید. بدین ترتیب آب به بیرون برگردان خواهد شد. به فرو بردن انگشتان در دهان ادامه دهید تا تمامی آب برگردان شود.

توجه: (۱) این تمرین یعنی وامان دهاتی می بایست با معده خالی انجام شود.

(۲) در این تکنیک، آب را می بایست به سرعت بنوشید.

(۳) ناخنها را می بایست کاملاً تمیز و کوتاه نگه دارید.

(۴) تا نیم ساعت پس از این تمرین نایستی غذا میل کنید.

(۵) اشخاصی که از پپسینی<sup>۱</sup> یا زخم معده، بالا بودن فشار خون، ناراحتی قلبی و هرنیا<sup>۲</sup> رنج می برند، توصیه می شود که تمرین وامان دهاتی را انجام ندهند.

میزان: یک بار در هفته

فواید: (۱) اندامهای هضمی فعال می شوند.

(۲) سموم دفع می شوند، اسیدها و گازهای روده‌ای از بین می روند.

(۳) وامان دهاتی در درمان ناراحتی‌هایی چون سوءهاضمه، سرماخوردگی‌های مزمن و آسم مؤثر است.



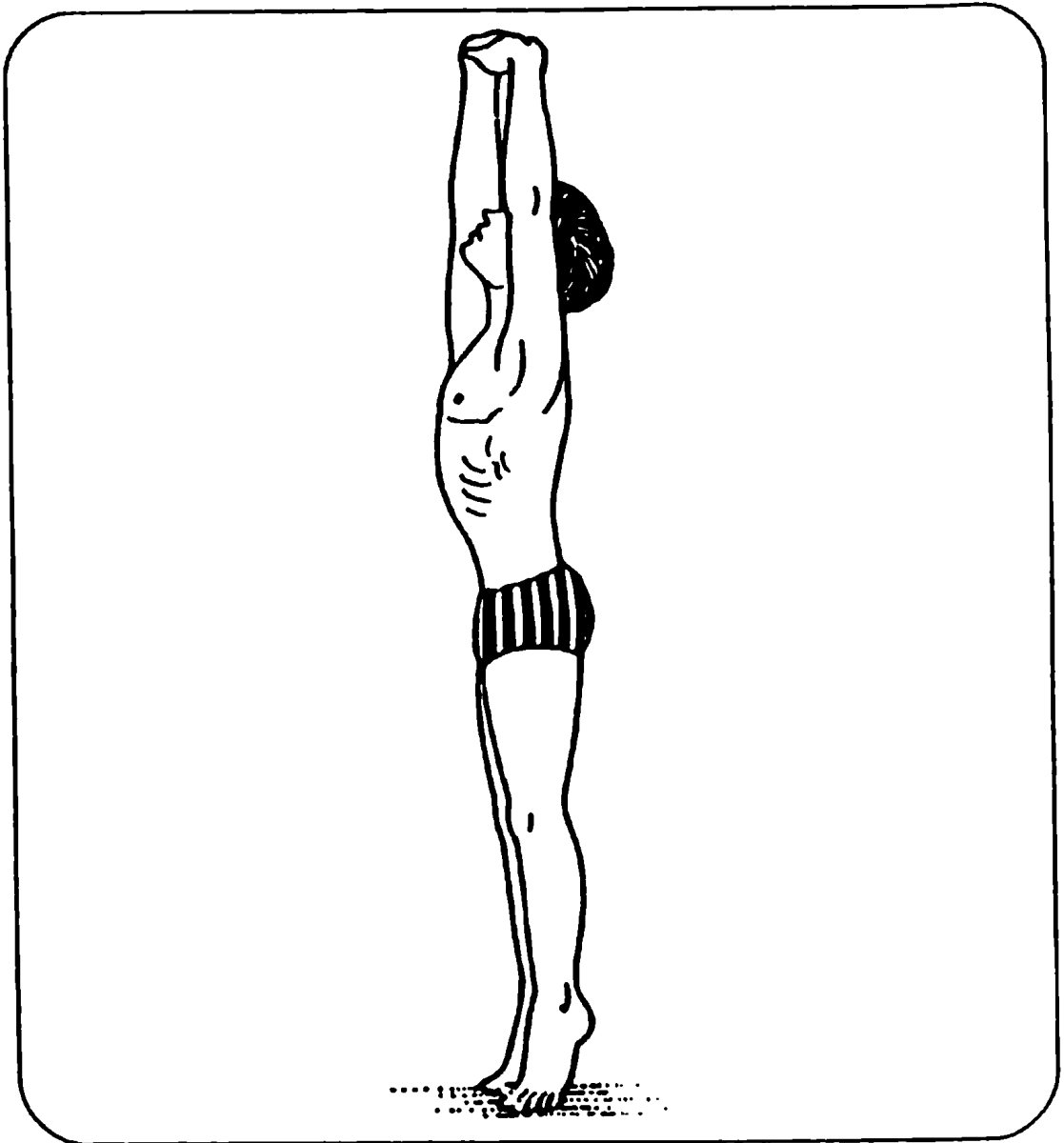
○ واریسار دهاتی (Varisar Dhauti):

واریسار دهاتی یک تکنیک بی نظیر برای پاکیزگی و تخلیه سموم روده‌ای محسوب می شود.

یک سطل را از آب گرم پر کرده و مقداری نمک در آن بریزید. ذهن خود را در حالت آرامش نگه دارید. دو لیوان از آب مزبور را به سرعت بنوشید. سپس هر یک از پنج آسانای زیر را هشت بار تمرین کنید.

### الف - تاداسانا (Tadasana)

به صورت عمود بایستید و در حدود ۲۰ سانتیمتر بین پاها فاصله ایجاد کنید. انگشتان یک دست را با دست دیگر گرفته، سپس هر دو دست را بالا ببرید.

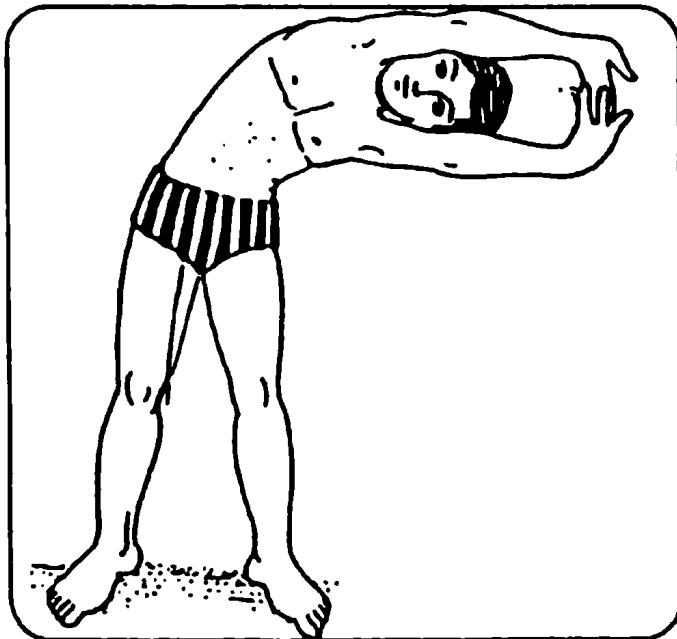


باشنده ها را بلند کرده، سر را به عقب ببرید و در ادامه به انگشتان دست نگاه کنید کل بدن را بالا بکشید. چند ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس به حالت اول برگردید. این آسانا را هشت بار تکرار کنید.

### ب- تیریاک تاداسانا (Tiryak Tadasana):

در ابتدا، در وضعیت تاداسانا قرار بگیرید. پاشنه‌ها را از زمین جدا کنید، بالاتنه را ابتدا به راست و سپس به چپ متمایل کنید. تنه می‌بایست از ناحیه کمر خم شود.

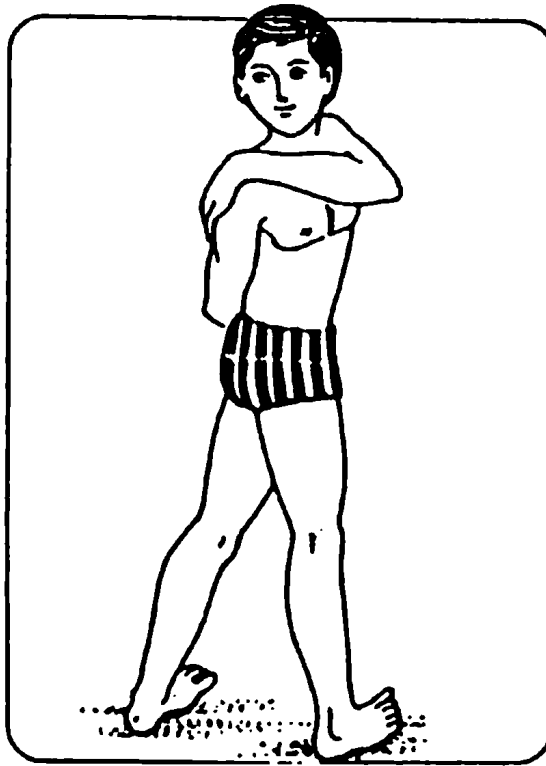
این آسانا را در هر طرف هشت بار تکرار کنید.



### ج- کاتی چاکراسانا (Kati Chakrasana):

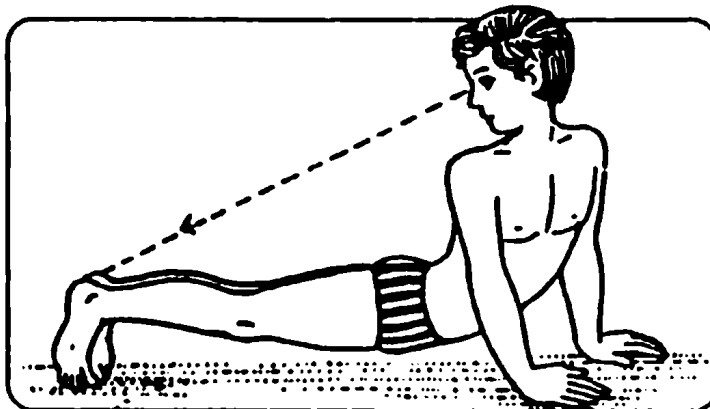
پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. هر دو دست را در طرفین بدن برده، به موازات شانه‌ها برسانید. تنه را از ناحیه کمر به سمت راست بچرخانید، دست چپ را به طرف شانه راست برده و بازوی راست را به عقب بکشید. سپس تنه را به وضعیت اول برگردانید و در ادامه به سمت چپ بچرخید.

این آسانا را هشت بار تکرار کنید.



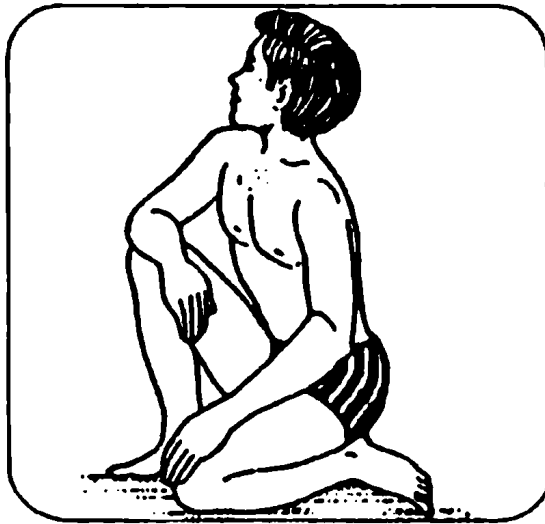
### د - تیریایک بوجانگاسانا (Tiryak Bhujangasana):

بر روی شکم دراز بکشید. کف دستها را در کنار شانه‌ها روی زمین قرار دهید. به کمک عضلات پشت بالاتنه و سر را بالا بکشید. سعی کنید حداقل وزن روی دستها باشد. حالا بالاتنه و سر را به سمت راست چرخانده، به پاشنه پای چپ نگاه کنید. سپس بالاتنه و سر را به سمت چپ چرخانده، به پاشنه پای راست نگاه کنید. سپس بدن را به حالت اول برگردانید. این آسانا را هشت بار تکرار کنید.



### هـ اودار کارسان آسانا (Udar Karsanasana):

زانوها را جمع کرده، به صورت عمود روی زمین بنشینید. کف دستها را روی زانوها قرار دهید. زانوی چپ را پایین آورده و روی زمین بگذارید، بالاتنه را تا حد امکان به راست چرخانده و به عقب نگاه کنید. سپس به حالت اول برگردید. این آسانا را در سمت مخالف نیز تکرار کنید.



این آسانا را در هر دو طرف، هشت بار تکرار کنید.

پنج آسانایی را که در بالا ذکر شد طبق توضیحات انجام دهند. به این ترتیب عضلات باسطه به تدریج شل شده و در نتیجه آب نمک موجود در دهان به سمت مقعد جریان پیدا می‌کند و غذای پس مانده و مدفوع را نیز با خود به جریان می‌اندازد. دو لیوان دیگر از محلول را نوشیده و پنج آسانای بالا را در هشت مرحله تکرار کنید.

حالا به دستشویی بروید. برای تخلیه شدن مدفوع از روده‌ها کوشش و تفلاهی نکنید. عضلات شکم را ریلکس نگه دارید. اگر مدفوع بیرون نیامد، مدت یک دقیقه صبر کنید، سپس از دستشویی خارج شوید.



دو لیوان دیگر از محلول آب نمک را نوشیده و آساناهای بالا را هشت بار تکرار کنید و دوباره به دستشویی بروید. برای خارج شدن مدفوع به خودتان فشار نیاورید.

به این تکنیک (کریا) ادامه دهید: دو لیوان دیگر آب نوشیده و هر پنج آسانا را تمرین کنید و سپس به دستشویی بروید.

در نهایت شما خواهید توانست مدفوع را دفع کنید. در ابتدا مدفوع سفت خواهد بود ولی سپس با آب مخلوط شده و بیرون خواهد آمد.

مقداری آب نوشیده و پس از تمرین به دستشویی بروید. اگر این تمرین ادامه یابد، پس از مدتی فقط آب از طریق مقعد دفع خواهد شد. این بدان معناست که تمامی فضولات معده ای خارج شده است.

برای رسیدن به این مرحله (که فقط آب خارج شود) لازم است شخص ۱۶ تا ۲۰ لیوان آب بنوشد. پس از اتمام واریسار دهاتی شخص باید به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه تمرین شاواسانا (ریلکس جسدی) را انجام دهد.

توجه: ۱) این تمرین را با شکم خالی انجام دهید.

۲) این کریا می بایست تحت نظر یک فرد خبره انجام شود.

۳) اشخاصی که از ناراحتی پپسینی یا زخم معده رنج می برند این تمرین را نبایستی انجام دهند. اشخاصی که به فشار خون دچارند یا ناراحتی کلیه دارند و یا مشکل گردش خون دارند، این تمرین را حتماً تحت نظر متخصص انجام دهند.

۴) شخصی که واریسار دهاتی را انجام می دهد، لازم است یک ساعت پس از اتمام آن خیچادی (Khichadi) میل کند.

میزان: این تمرین به طور عادی دو یا سه بار در ماه می باید تکرار شود. در صورت نیاز نبایستی کریای «لاگو شانک پراک شا!» را

(Laghu Shankhprakshalana) در دوران انجام واریسار دهاتی تمرین شود. در «لاگو شانک پراک شالانا» شخص دو لیوان آب می نوشد و تمرینهای بالا را سه بار انجام می دهد. این کریا به شخص کمک می نماید که روده ها را تخلیه نموده، به تکرر و ازدیاد ادرار مبتلا نشود.

فواید: (۱) واریسار دهاتی به تمامی اندامهای دستگاه گوارش استراحت داده و در نتیجه اندامها فعالتر می شوند.

(۲) واریسار دهاتی یک کمک مؤثر برای یبوست مزمن، ترشی معده، جمع شدن گاز در معده، سوءهاضمه و دیگر بیماریهای سیستم گوارشی محسوب می شود.

(۳) این کریا میزان قند خون را کاهش می دهد، در نتیجه برای اشخاصی که به دیابت دچارند مفید است.

□ (۳) نولی (Nauli): نولی باعث حرکت و ورزش در اندامهای شکمی می شود. به صورت عمود بایستید و به اندازه یک پا بین پاهایتان فاصله ایجاد کنید. کمی به جلو دولا شده، زانوها را خم کنید. دستها را روی رانها و درست بالای زانوها قرار دهید. نفس عمیق بکشید، سپس به آرامی عمل تخلیه دم را انجام دهید و تمام ناحیه شکم را عقب و به طرف ستون فقرات بکشید. به این عمل «اودیان باند» (uddiyan bandh) گفته می شود. در این مرحله با دستها به رانها فشار وارد آورید و عضلات منقبض شده شکم را به طرف پایین فشار دهید. عضلات عمودی شکم در جلو ظاهر خواهند شد.

این عمل «مادهیام نولی» (madhyam nauli) نام دارد. مدت ادامه دادن به این تمرین به ظرفیت شما بستگی دارد. سپس به آرامی نفس بکشید و عضلات شکم را شل کنید.

در طول انجام دادن این تمرین اگر فشار نامتعادلی به دستها که روی پاهای ر

دارند وارد شود، مثلاً اگر فشار روی ران راست بیشتر باشد عضلات طرف راست بیشتر بر آمده خواهند شد و اگر فشار روی ران چپ بیشتر باشد، عضلات طرف چپ بر آمده تر خواهند شد.

این وضعیت «داکشینا نولی» (dakshina nauli) و «واما نولی» (vama nauli) نام دارد. پس از ادامه دادن این تمرین به مدت چند روز، شخص قادر است هر سه نوع «نولی» را که «نولی چالان» (nauli chalan) نام دارد، انجام دهد.

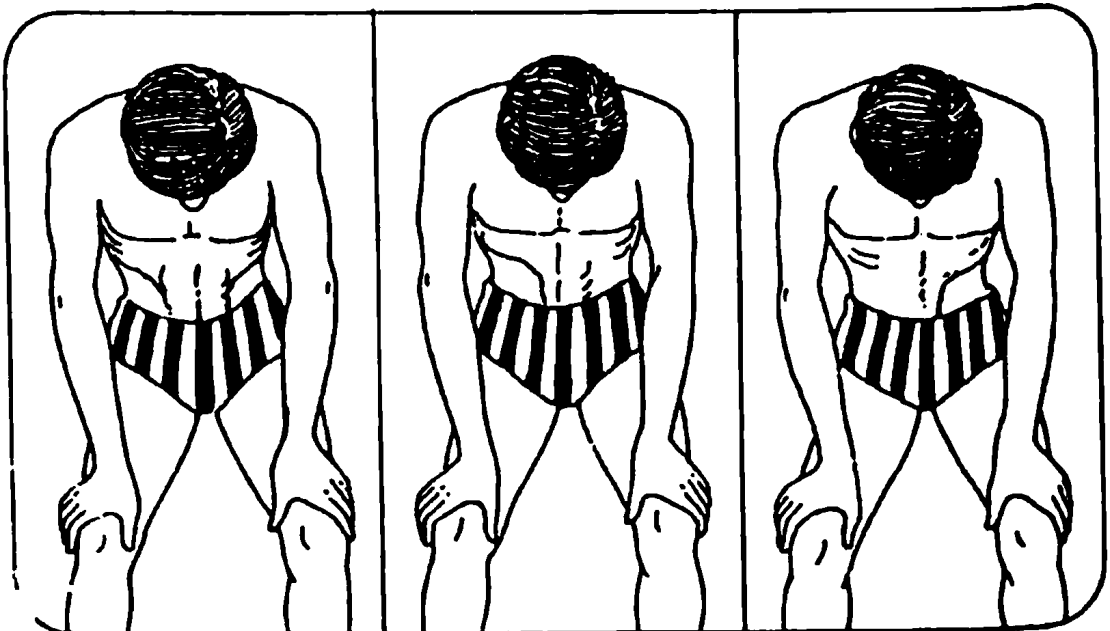
توجه: ۱) نولی را با شکم خالی و پس از دفع ادرار و مدفوع انجام دهید  
۲) ابتداء روی «اودیانا باند» تسلط پیدا کرده، سپس به تدریج «مادهیام نولی»، «داکشینا نولی»، «واما نولی» و «نولی چالان» را فرا بگیرید.

۳) در طول دوره «نولی»، اودیانا باندها را باید انجام دهید.

۴) در این تکنیک، راهنماییهای یک فرد خبره لازم است.

۵) اشخاص باردار، مبتلا به فشار خون، ناراحتی قلبی یا مبتلایان به

ناراحتیهای دستگاه گوارشی نبایستی این تمرین را انجام دهند.



میزان: نولی می بایست هر صبح انجام شود.

فواید: ۱- نولی نوعی تمرین برای ارگانهای درون شکمی محسوب می شود.

۲- نولی باعث می شود که مدفوع مانده در روده ها به طرف مقعد حرکت کند. بدین ترتیب، نولی یک کمک مؤثر برای یبوست به شمار می رود.

□ (۴) باستی (Basti): باستی عبارت است از شستن روده ها توسط آب.

برای موفقیت در انجام تمرین باستی، لازم است ابتدا در تمرین نولی مهارت پیدا کنید.

در یک رودخانه یا نهر آب بایستید طوری که آب تا سطح ناف بالا بیاید (یا به حالت اوت کاتاسانا Utkatasana)، سپس ماده یام نولی را تمرین کنید، آب فوراً به داخل روده بزرگ جریان خواهد یافت. اگر قادر نیستید مقعد را بسته نگه دارید (وقتی که نولی رها شد) مقعد خود را با انگشت نگهدارید به طوری که آب نتواند بیرون بیاید. سپس نولی را تمرین کنید و انگشت را از مقعد بردارید، آن گاه آب وارد روده خواهد شد. اگر این کریا پنج تا هفت بار تمرین شود، میزان مناسبی آب وارد روده می شود. در صورت امکان نولی چالان را انجام دهید و آب را به مدت چند لحظه نگه دارید. سپس آب بیرون می آید که باید جهت دفع مدفوع به مکان مناسبی (دستشویی) بروید.

توجه: (۱) کریای مزبور لازم است حتماً تحت نظر و راهنمایی مربی انجام شود.

(۲) حتماً باستی با شکم خالی و صبح هنگام انجام شود.

(۳) اشخاصی که قادر به اجرای «نولی» نیستند می توانند از طریق تنقیه از فواید باستی بهره مند گردند.

میزان: یک یا دو بار در هفته

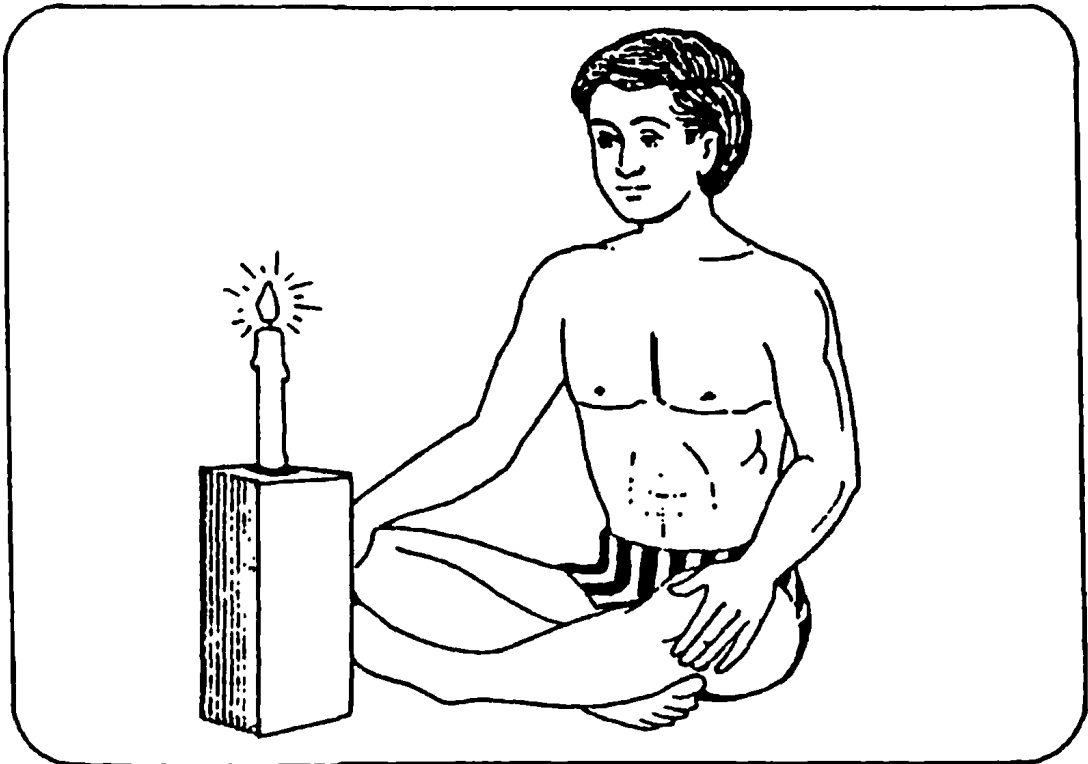
فواید: (۱) باستی باعث شسته شدن و دفع فضولات باقی مانده در روده

می شود. بدین ترتیب باستی روش مفیدی برای درمان یبوست به شمار می رود.

(۲) باستی باعث فعال شدن روده ها می گردد.

(۵) تراتا ک (Tratak): عبارت است از خیره شدن به یک چیز خاص.

به حالت «سوخاسانا» بنشینید. در فاصله ۴۵ تا ۶۰ سانتیمتری از صورتتان یک سمع روشن یا عکسی کوچک یا یک نقطه سیاه قرار دهید. حالا بدون پلک زدن به آن شیء خیره شوید. چشمها را کاملاً باز نگه دارید. وقتی که چشمها خسته شد یا آب از آنها سرازیر شد، آنها را ببندید و تصویر شیء را در ذهن مجسم کنید. پس از چند لحظه چشمها را باز کرده، «تراتا ک» را مجدداً تمرین کنید. این تمرین را چهار تا پنج بار انجام دهید.



توجه: (۱) اگر تراتا ک صحیح انجام نشود، باعث صدمه دیدن چشم می شود.

بنابراین لازم است که این تمرین تحت نظر مربی انجام شود.

۲) اگر ترatak را روی شمع تمرین می‌کنید، محل مورد نظر باید تاریک باشد و جریان هوا از آنجا عبور نکند.

میزان: یک یا دو بار در روز

فواید: ترatak باعث بهبود دید و روشن شدن چشم‌ها می‌گردد. این تمرین به طور غیر مستقیم روی مغز و ذهن تأثیر می‌گذارد.

۶) کاپالابهاتی (Kapalabhati): کاپالا یعنی جمجمه و بهاتی به معنای درخشش است. بدین ترتیب، کاپالابهاتی، به معنی تمرین درخشش جمجمه است.

در یکی از حالات پادماسانا یا سوخاسانا بنشینید و بالاتنه را عمود نگه دارید. دست‌ها را روی زانوها قرار دهید. دم و بازدم را به طور منظم و سریع انجام دهید. سپس عضلات شکم را به داخل کشیده، با قدرت زیاد نفس را تخلیه کنید. این کریا را به سرعت انجام دهید. (۶۰ تا ۱۲۰ بار در یک دقیقه) بعد از یک دقیقه تمرین را متوقف کرده، به طور عادی نفس بکشید.

توجه: ۱) در هنگام تمرین کاپالابهاتی سینه و شانه‌ها را کاملاً ثابت نگه دارید.

۲) کاپالابهاتی می‌بایست با شکم خالی انجام شود.

۳) اشخاصی که از فشار خون یا ناراحتی قلبی رنج می‌برند، نباید کاپالابهاتی را انجام دهند.

میزان: هر روز صبح، قبل از تمرین پرانا یا ما

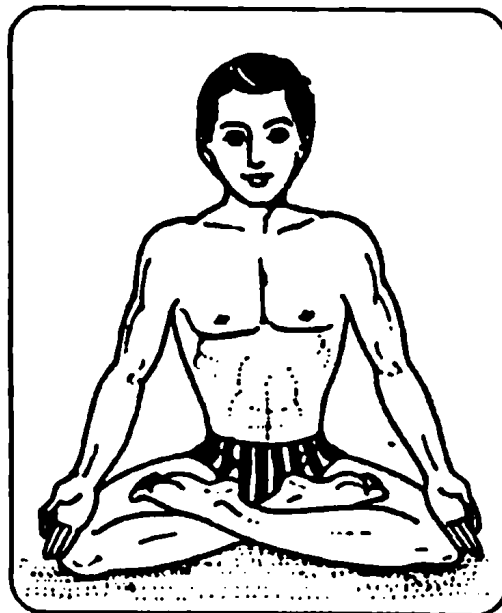
فواید: ۱) این کریا برای سیستم تنفسی مفید است. هنگام تمرین این کریا، خون به صورت تصفیه شده در بدن جریان می‌یابد.

۲) کاپالابهاتی باعث آرامش فکر می‌شود.

۴. اقسام نشست

## □ ا. پادمالاسانا (PADMASANA)

«پادما» یعنی نیلوفر، و چون شخص هنگام تمرین به یک نیلوفر شبیه می‌شود، این تمرین را پادمالاسانا نامیده‌اند. همچنین به کامالاسانا (Kamalasana) نیز مشهور است. این نوع نشست بهترین وضعیت برای مدی‌تیشن و تکرار مانترا است. این نوع نشست هم برای آقایان و هم برای بانوان مفید و مناسب است.





تکنیک: روی زمین بنشینید، پاها را مقابل بدن نهاده سپس پای راست را روی ران چپ و پای چپ را روی ران راست قرار دهید. بعضی از اشخاص مایل اند ابتدا پای چپ را روی ران راست و سپس پای راست را روی ران چپ قرار دهند؛ هیچ اشکالی ندارد و هر دو نوع صحیح است. دست چپ را روی زانوی چپ و دست راست را روی زانوی راست قرار دهید (مانند شکل). نوک انگشتان هر دو شست را به نوک انگشت اشاره بچسبانید. سر و ستون فقرات را عمود نگه دارید. چشمها را می توانید بسته یا باز نگه دارید. اشخاصی که فقط قادرند یک پا را روی ران قرار دهند، بهتر است این آسانا را هر روز با شوق و ذوق انجام دهند. این اشخاص پس از مدتی تمرین قادر خواهند بود آسانا را به راحتی انجام دهند. در مراحل ابتدایی یک یا دو دقیقه به این حالت بنشینید. پس از مدتی تمرین زمان را به تدریج افزایش دهید.

کاربرد: ۱) این آسانا برای جاپا (japa)، پرانایاما، دهارانا (تمرکز یا حافظه)، دیانا (مدی تیشن) و سامادهی (خود شناسی) مفید است.

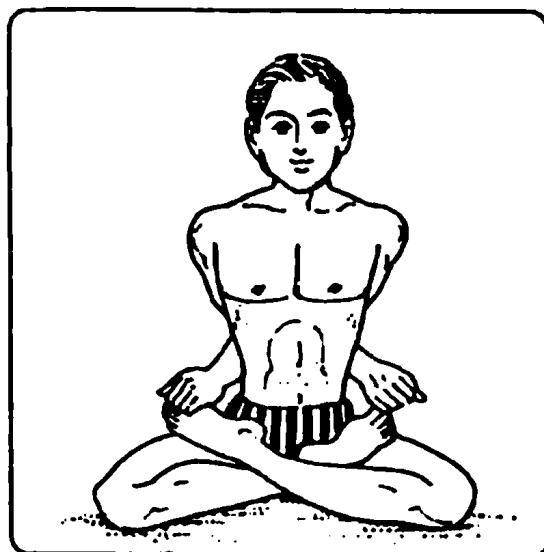
۲) این آسانا غدد درون ریز را تحریک می کند.

۳) این آسانا برای درمان بیماریهایی نظیر آسم، بی خوابی و هیستری مفید است. بخصوص برای اشخاصی که از بی خوابی رنج می برند.

۴) این آسانا از چاقی مفرط بدن جلوگیری می کند و باعث افزایش نیروی حیاتی می شود.

## ۵. بادها پادما سانا (BADDHA PADMASANA)

این یکی از انواع پادما سانا می باشد. این آسانا برای مدی تیشن به کار نمی رود. این تمرین باعث حفظ سلامتی گشته، بدن را نیرومند می کند. انجام دادن این آسانا مشکل است، اشخاصی که قادر به اجرای این حرکت نیستند نباید ناامید شوند، و تا رسیدن به هدف نهایی می بایستی به طور مرتب تمرین نمایند.



تکنیک: با پاهای جمع کرده در وضعیت پادما سانا بنشینید. پاشنه‌ها باید با قسمت انتهایی شکم در تماس باشند. دست راست را از پشت به عقب ببرید و نزدیک کیل چپ برسانید. پنجه پای چپ را بگیرید. دست چپ را به همین ترتیب به سمت عقب برده، پنجه پای راست را بگیرید. اگر برای نگه داشتن پنجه‌ها در سختی هستید کمی به جلو خم شوید و شستهای پا را در دست نگه دارید. پس از گرفتن پنجه‌ها یا شستها، به طور عمود بنشینید و عادی نفس بکشید. در مراحل اولیه یک یا دو دقیقه در این وضعیت بنشینید، به تدریج زمان را افزایش داده، به ده دقیقه برسانید.

کاربرد: ۱) در این آسانا، وزن بدن روی زانوها و قوزک پا قرار دارد، در نتیجه مفاصل پاها نیرومند می‌گردند.

۲) پاشنه‌های هر دو پا به طور مناسب تحت فشار قرار می‌گیرند.

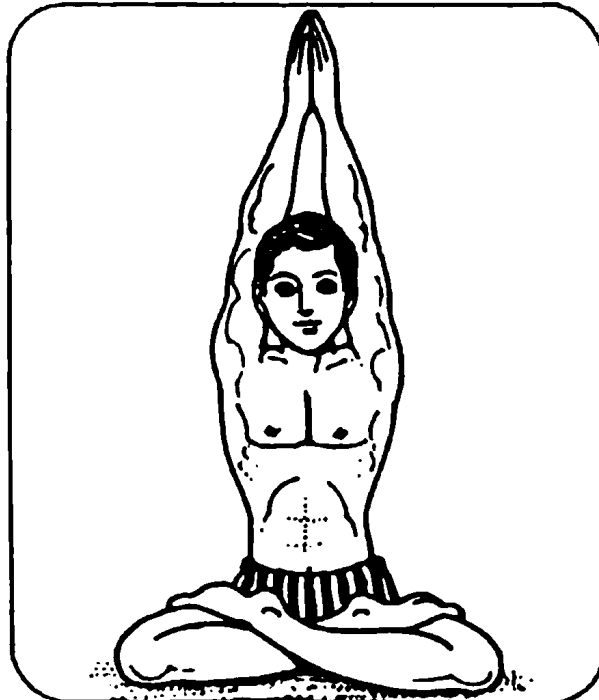
۳) تمرین مداوم این آسانا باعث می‌شود شخص به تدریج بر ضعفی قلب، ریه‌ها، معده، کبد و ستون فقرات غلبه کند. علاوه بر این باعث کاهش درد در ناحیه قوزک و زانوها خواهد شد.

۴) این آسانا به درمان بیماری‌هایی نظیر سوءهاضمه، درد معده، و نفخ شکم کمک می‌نماید.

۵) با تمرین این آسانا، شخص تمامی فواید پادما سانا را دریافت خواهد کرد.

### □ ۱۳. پارواتاسانا (PARVATASANA)

«پارواتا» یعنی کوه. این آسانا به نام ویوگاسانا (Viyogasana) نیز مشهور است، زیرا تکنیک مخصوص یوگاست و فقط اشخاص سالم قادر به انجام دادن این حرکت هستند.



تکنیک: در وضعیت پادماسانا بنشینید. کف هر دو دست را به یکدیگر بچسبانید. بازوها را به طور عمود بالا کشیده، به بالای سر ببرید. بعضی اشخاص این آسانا را با نشست در وضعیت ویراسانا (Veerāsana) انجام می دهند.

اما پادماسانا بهتر از وضعیت ویراسانا است. (وضعیت ویراسانا را بعداً در همین کتاب توضیح خواهیم داد.)

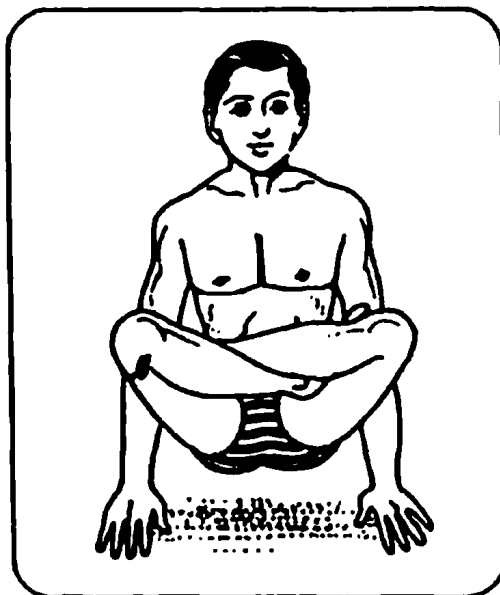
کاربرد: (۱) با بالا نگهداشتن دستها در این آسانا، «پرانایا» تصفیه خواهد شد. (۲) چنانچه قبل از این آسانا، سوریا بهدا پرانایاما (Suryabhedha Pranayama) یا آنولوما - ویلوما (Anuloma - Viloma) پرانایاما را به مدت ۱۵ دقیقه انجام دهید، شکم و ستون فقرات قوی و سالم خواهید داشت.

(۳) این آسانا تمرین مناسبی برای عضلات دست به شمار می رود.

## □ ۴. اوت هیتا پادما سانا (لولا سانا)

### UTTHITA PADMASANA (LOLASANA)

این آسانا گونه ای دیگر از اقسام «پادما سانا» است. در این آسانا، به کمک دستها که روی زمین قرار دارند بدن را بالا می کشیم. به همین جهت این تمرین را «اوت هیتا پادما سانا» یا «لولا سانا» و یا «دلا سانا» (Dolasana) می نامند. این تمرین از «پادما سانا» مشکل تر است، زیرا که کل بدن به طور تعادلی روی دستها قرار دارد.



تکنیک: در وضعیت پادما سانا بنشینید. کف دستها را در طرفین کپل ها روی زمین قرار دهید. به آرامی و بدون انقباض و فشار، تنه را بالا بکشید. بدن نایستی بلرزد. هنگامی که بدن در وضعیت بالا قرار دارد نفس را در ریه حبس کنید. وقتی که بدن را پایین می آورید، عمل بازدم را انجام دهید. بعضی از مبتدیان هنگام اجرای این آسانا، دچار لرزه و ارتعاش در ناحیه دست می شوند، این عکس العمل به دلیل ضعیفی است. اما نباید دست از کار بکشند؛ با تکرار مداوم این آسانا بر این مشکل غلبه خواهند نمود.

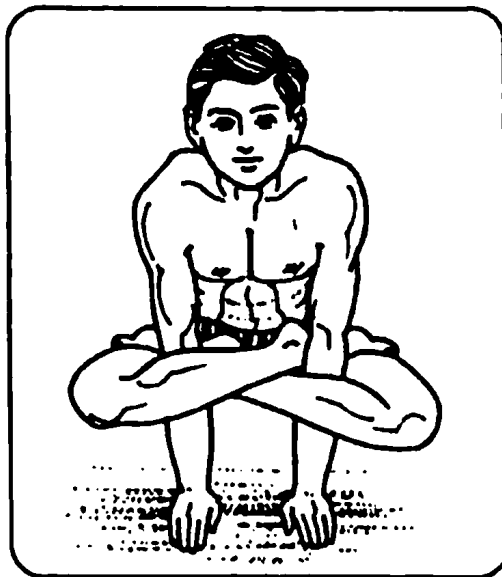
کاربرد: ۱) این آسانا عضلات و مفاصل دستها را تقویت می کند.

۲) این آسانا به درمان ضعیفی روده ها، یبوست، سوء هاضمه، اسهال خونی، خواب آلودگی، و تصفیه ناخالصی مجراها کمک می کند.

۳) این آسانا همچون یک محرک عمل می نماید و به سلامت بدن کمک شایانی می کند.

## □ ۵. کوکوتاسانا (KUKKUTASANA)

«کوکوتاسانا» یک کلمه سانسکریتی و به معنای خروس است. این آسانا و حالت آن شبیه به حالتهای مرغ و خروس است، از این رو به آن کوکوتاسانا گفته می‌شود.



تکنیک: در وضعیت یادماسانا بنشینید. دستها را از بین شکاف رانها و



ساق‌ها و از ناحیه نزدیک زانو عبور دهید. بالا رفتن را از انگشتان شروع کرده و به تدریج با فشار دادن دستها، به آرنج ختم کنید. عمل دم را انجام داده، بدن را از زمین بلند کنید. سپس به تنفس عادی ادامه دهید. پاهایم بایست از زمین کنده شوند و تا آرنج‌ها بالا بیایند. اگر در وضعیت پادماسانا کمی بلند شوید دستها به راحتی در شکاف قرار می‌گیرند. افراد چاق و فربه هنگام قرار دادن دستها در شکاف پایین ساق و ران دچار مشکل خواهند بود. در ابتدا به مدت ۱۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید و به تدریج زمان را به یک دقیقه افزایش دهید. زمان این تمرین بستگی به سن و توانایی شخص دارد.

کاربرد: ۱) تمام فواید موجود در «اوت هیتا پادماسانا» یا «لولاسانا» در این آسانا وجود دارد. بیماری‌هایی را که با «اوت هیتا پادماسانا» قابل درمان هستند با این آسانا نیز می‌توان درمان نمود.

۲) این آسانا برای اشخاصی که در روده خود انگل دارند مفید است.

۳) این آسانا برای زنانی که دارای ناراحتی هستند و یا درد کپل دارند و بر اثر قاعدگی دچار سنگینی شده‌اند مفید است.

۴) این آسانا تمرین مناسبی برای بازوهاست. مچ‌ها، آرنج‌ها، شانه‌ها و سه مفصل مهم دستها را تقویت می‌کند.

۵) این آسانا باعث آرامش فکر و تقویت بدن می‌شود.

## □ ۶. گاربھاسانا (GARBHASANA)

هنگام انجام دادن این آسانا، وضعیتی شبیه به حالت جنین در رحم ایجاد می‌شود، بدین دلیل به این آسانا «گاربھاسانا» گفته می‌شود.



تکنیک: همانند «کوکوتاسانا» دستها را میان ساق و ران‌ها قرار دهید. دستها را به جلو فشار دهید تا آرنجها به راحتی خم شوند. سپس با دست راست زمره

گوش راست و با دست چپ نرمه گوش چپ را بگیرید. در این وضعیت بمانید و مواظب باشید غلت نخورید.

تمرین مداوم این آسانا باعث می شود تا به راحتی وزن خود را به طور متعادل روی دنبالچه قرار دهید. اگر در انجام دادن این تمرین با وضعیت «پادماسانا» دچار مشکل هستید، آن را بدون پادماسانا انجام دهید. هنگام اجرای این آسانا، بگذارید پاها روی زمین کشیده شوند. این تمرین در آغاز می بایست بین ۸ تا ۱۰ ثانیه انجام شود. پس از مدتی زمان تمرین را می توانید به یک دقیقه افزایش دهید، البته بستگی به سن، توانایی و توقع (بهره گیری از فواید) هنرجو دارد.

کاربرد: (۱) این آسانا به درمان بیماریهایی نظیر درد قولنج، نفخ شکم، تب مزمن، یبوست، آنتریت (التهاب روده کوچک) کمک می کند.

(۲) این آسانا اندامهای شکمی را هماهنگ و خوش فرم می کند. همچنین ناراحتی گاز روده را درمان کرده و توانایی هضم را بهبود می بخشد.

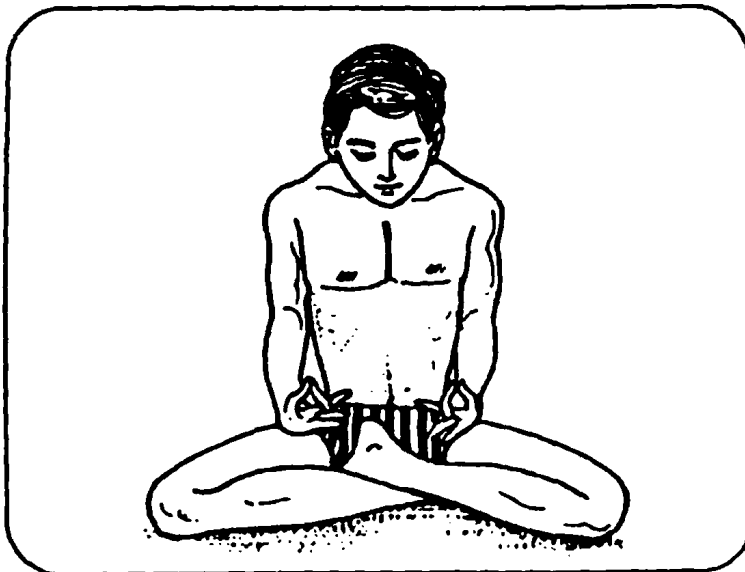
(۳) با این آسانا اندامهای شکم، سینه و مفاصل دست و پا به حرکت می افتند و بیماریشان مرتفع می شود.

(۴) این آسانا از نطفه محافظت می کند و به تدریج فکر و روح به وحدت

می رسند.

## □ ۷. سیدهاسانا (SIDDHASANA)

این تمرین اغلب توسط «سیدها» انجام می‌شود. به همین دلیل این آسانا را «سیدهاسانا» نامیده‌اند. مهمترین عملکرد این آسانا بیداری نیروی کندالینی می‌باشد.<sup>۱</sup>



تکنیک: روی زمین بنشینید و پاها را مقابل بدنتان دراز کنید. پای چپ را

---

۱- کندالینی: نیروی حلقوی سکلی که در دایره مرموز بالای اندام حسی اقامت دارد. م.

خم کرده و با دست پاشنه را بگیرید. سپس آن را نزدیک انتهای ران (perineum)<sup>۱</sup> قرار دهید. کف پای چپ می‌بایست مقابل ران راست قرار داشته باشد. حالا پای راست را خم کنید و روی قوزک پای چپ قرار دهید.

پاشنه پای راست می‌بایست پایین بیضه قرار گیرد. پشت دستها را روی زانوها قرار دهید به طوری که کف دستها رو به بالا باشد. نوک انگشت شست و نوک انگشت حلقه هر دو دست را به هم بچسبانید. ستون فقرات را راست و عمود نگه دارید. سر و گردن و ستون فقرات می‌بایست در یک خط صاف و عمود نگه داشته شوند. به پایین نگاه کنید. گردن را کمی خم کنید، به طوری که چانه به قسمت پایینی حلق بچسبد.

کاربرد: (۱) این آسانا باعث بیداری «کندالینی شاکتی» می‌گردد. این حرکت از طریق «شاکتی چالانا مودرا» (Shaktichalana Mudra) باعث پاکیزه شدن تمامی مجراهای بدن می‌گردد.

(۲) این آسانا باعث درمان سوء هاضمه، تب مزمن، دیسانتري<sup>۲</sup>، بیماریهای قلبی، سل، آسم و دیابت می‌شود.

(۳) بیماریهایی که با «پادما سانا» درمان می‌شوند با این آسانا نیز قابل درمان هستند.

(۴) این آسانا برای درمان خشکی مفاصل کمر مفید است.

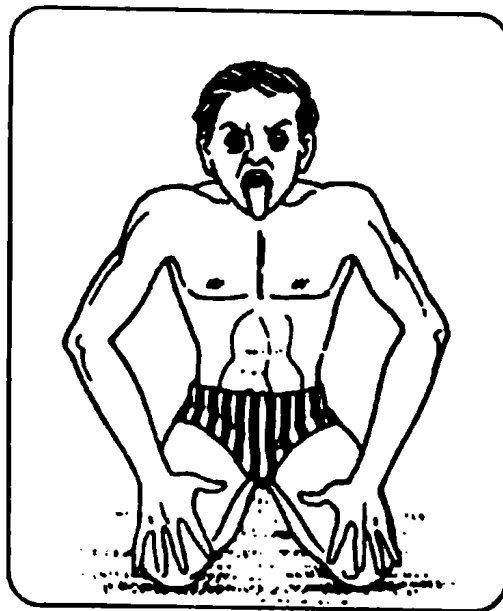
(۵) این آسانا به تقویت اراده، هشیاری ذهن و افزایش توجه و دقت کمک می‌نماید.

۱- حداقل بین مفعد و آلت تناسلی.

۲- dysentery: التهاب روده بزرگ همراه با دفع مدفوع آبکی یا حور آلود. م.

## ۸. سیمهاسانا (SIMHASANA)

«سیمهاسانا» یکی از هشتاد و چهار آسانای این کتاب است. این آسانا «بهائراواسانا» (Bhairavasana) نیز نام دارد.



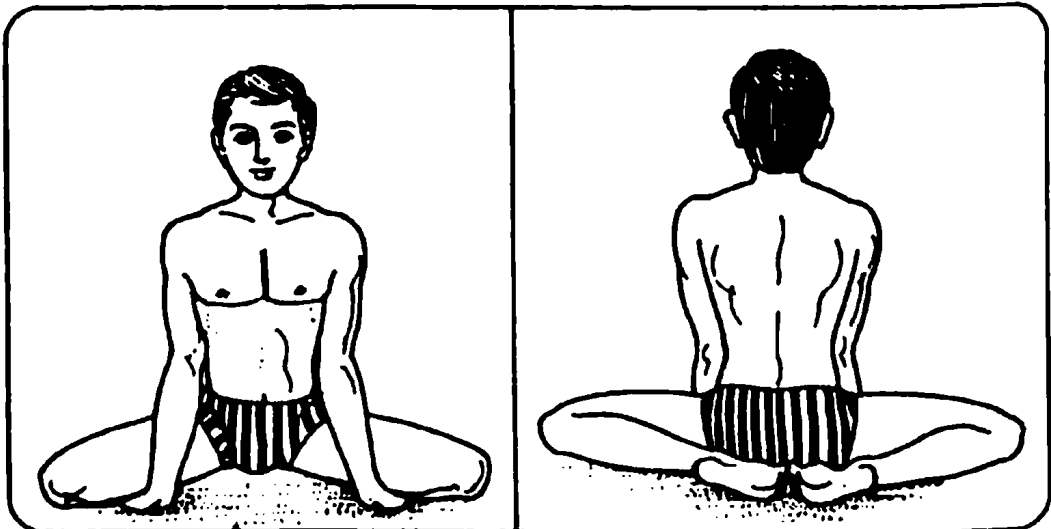
تکنیک: پاها را از ناحیه زانو خم کرده، به پشت ببرید. روی پاشنه‌ها بنشینید. پاشنه‌ها باید دو طرف کپل‌ها باشند. فاصله بین زانو‌ها می‌بایست، در

حدود ۱۵ سانتیمتر باشد. کف دست راست را روی زانوی راست و کف دست چپ را روی زانوی چپ قرار دهید. از طریق بینی عمل بازدم را انجام دهید. همزمان دهان باز می‌شود و زبان بیرون می‌آید. عمل بازدم باید به محض باز شدن دهان و بیرون آمدن زبان تمام شود. حالا نفس نکشید. تنه را عمود نگه دارید. تمام عضلات صورت را منقبض کنید و چشمها را چنان باز کنید که صورتتان کمی عجیب به نظر برسد. مستقیم نگاه کنید. در حدود ۶الی ۸ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. این تمرین را در هفته اول ۲ بار در روز انجام دهید و به تدریج آن را به ۴ بار در روز افزایش دهید.

- کاربرد: (۱) این آسانا برای افزایش قدرت حافظه بسیار سودمند است.
- (۲) این آسانا دارویی برای مشکلات حلقی یا حنجره‌ای محسوب می‌شود. همچنین باعث درمان ورم لوزه می‌گردد.
- (۳) همین‌طور اثر خوبی بر روی سیستم تنفسی و حلقوم دارد.
- (۴) این آسانا به درمان تمام بیماریهای سینه و شکم کمک می‌نماید.
- (۵) اجرای این آسانا به تمامی اشخاصی که از لکنت زبان رنج می‌برند، توصیه می‌گردد. برای چشمها، بینی و پوست مناسب است.
- (۶) این آسانا به افزایش زیبایی و جلوه صورت کمک می‌نماید.
- (۷) این آسانا تمامی فواید «واجراسانا» را داراست.

## ۹. ماندوکاسانا (MANDUKASANA)

هنگام انجام دادن این آسانا، بدن به شکل قورباغه می‌شود. به همین دلیل این آسانا «ماندوکاسانا» نام دارد.



تکنیک: پاها را به عقب ببرید. بگذارید پاها به یکدیگر بچسبند. زانوها را به دو طرف بکشید. دستها را مطابق شکل روی زمین قرار دهید. پاها را تا آنجا که

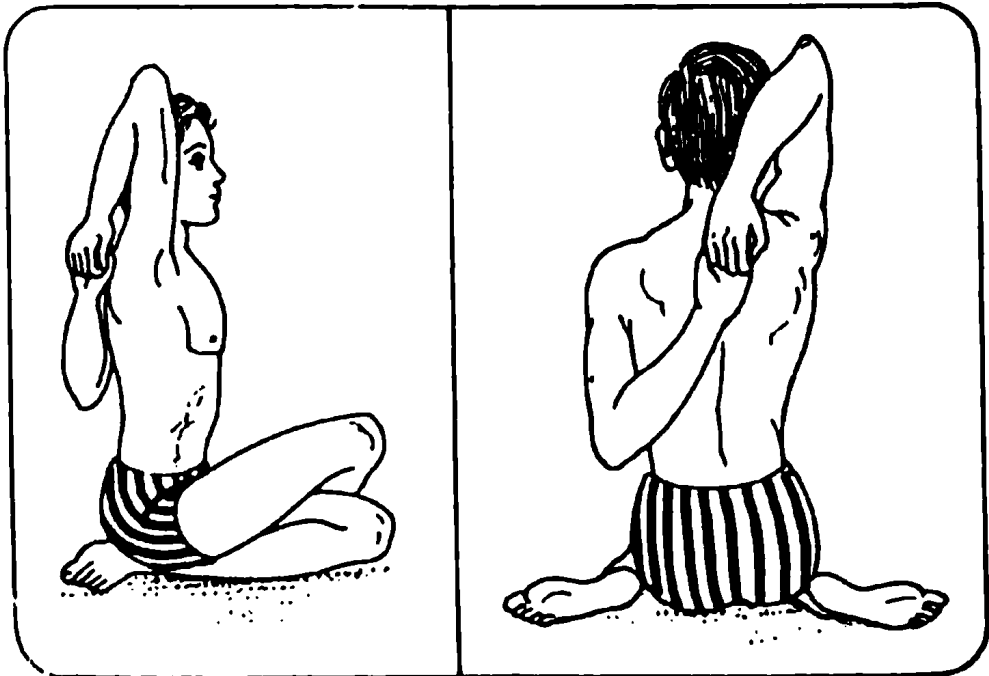


- ممکن است از یکدیگر باز کنید. تنه را صاف نگهدارید. به روبه‌رو نگاه کرده، به طور طبیعی نفس بکشید. به مدت ۸ الی ۱۲ ثانیه در این حالت بمانید. این آسانا را ۲ بار در هفته انجام دهید. سپس به تدریج به ۴ بار در هفته برسانید.
- کاربرد: (۱) این آسانا در کاهش وزن ران‌ها، کپل‌ها و شکم مؤثر است.
- (۲) این آسانا باعث تقویت قسمت‌های فوقانی کمر می‌شود.
- (۳) این آسانا توانایی جنسی را افزایش می‌دهد. همچنین در زنان باعث از بین رفتن نقص سیستم تناسلی می‌گردد.
- (۴) این آسانا سیستم هضم را تحریک می‌کند.
- (۵) این آسانا همچنین فواید «پادماسانا» را داراست.

## □ ۱۰. گوموفاسانا (GOMUKHASANA)

«گو» یعنی گاو. «موخا» یعنی صورت.

وقتی که این آسانا انجام می‌شود، حالت هنرجو شبیه به کله‌گاو می‌گردد، به همین دلیل به آن «گوموفاسانا» گفته می‌شود. این حرکت یکی دیگر از هشتاد و چهار آسانای این کتاب است.



تکنیک: پاشنه پای چپ را سمت چپ مقعد قرار دهید. پای راست را طوری خم کنید که زانوی راست روی پاشنه چپ قرار گیرد و کف پای راست با قسمت پایینی ران چپ در تماس باشد. با تمرین مداوم قادر خواهید شد پاشنه راست را به ران چپ برسانید. دست چپ را به پشت ببرید، از آرنج خم کنید و به بالا ببرید. سپس دست راست را بالا برده، خم کنید و بعد به پشت ببرید. انگشت اول و دوم دست چپ را بلند کنید. انگشتان را در یکدیگر قلاب کنید؛ اگر سر می‌خورند، سعی کنید به مدت دو دقیقه آنها را به هم نزدیک کنید. تنفس آرام و تنه عمود است، سر در یک خط صاف قرار دارد.

چرخش دستها را تعویض کنید. افراد چاق در این تمرین دچار مشکل خواهند شد. اما با تمرین زیاد به راحتی قادر به انجام دادن این آسانا خواهند شد. در هفته اول این آسانا را ۴ بار انجام دهید. سپس به تدریج آن را به ۶ بار افزایش دهید مدت آن را به تدریج به ۱۵ دقیقه برسانید.

فوائد: (۱) این آسانا ترکیبی است از سه باندها: «جالاندهارا باندها»، «اودیانا باندها» و «مولا باندها». «سوشومنا نادی» به طور طبیعی مقدار زیادی اکسیژن می‌گیرد، در نتیجه، اندامهای احساسی را کنترل می‌کند.

(۲) ورم و برآمدگی زیر بغل توسط این آسانا از بین می‌رود.

(۳) از آن جایی که این آسانا در رده بندی «پادما سانا» و «سیدها سانا» قرار گرفته است، بنابراین از طریق این آسانا فواید هر دو را می‌توان کسب نمود.

(۴) این آسانا یبوست، اختلالات گوارشی، کم اشتها، کم درد و پیچ خوردگی بازو را درمان می‌نماید.

(۵) این آسانا دردهای روماتیسمی مفاصل پایین پاها و ترک را درمان می‌کند

(۶) «مولا باندها» به طور خودکار در این آسانا متوقف می‌شوند به طوری که

برای تمرین «پرانایاما» بسیار سودمند است.

(۷) این آسانا برای مدی نیشن طولانی مفید است.

(۸) به کمک این تمرین، مفاصل انعطاف یافته، استخوانها محکم می شوند.

(۹) این آسانا، سینه، شش ها و قلب را تقویت می کند.

## □ ۱۱. پادانگوشثاسانا (PADANGUSTHASANA)

در دوران گذشته، اشخاصی که در «گورکولاس» زندگی می کردند و در حالت تجزّد به سر می بردند این آسانا را به طور منظم تمرین می نمودند. این آسانا همراه با «شیرشاسانا» و «ساروانگاسانا» توسط بزرگان ما جهت محافظت از نطفه توصیه شده است.

افراد چاق هنگام انجام دادن این آسانا دچار مشکل خواهند شد. اما با تمرین مداوم و منظم بالاخره قادر به اجرای آن خواهند شد.



تکنیک: پاشنه پای چپ را مابین مقعد و بیضه قرار دهید. تمامی وزن بدن را روی پای چپ و نزدیک زانو قرار دهید. در چنین وضعیتی می بایست تعادل خود را حفظ کنید. برای مبتدیان یک صندلی یا دیوار می تواند حایل خوبی باشد. هر دو دست را روی کمر یا ران ها قرار داده یا به حالت احترام قرار بگیرید. نفس را حبس کنید. ستون فقرات را عمود کنید، سپس به آرامی نفس بکشید. به یک نقطه سفید یا سیاه خیره شوید، یا اینکه می توانید چشمها را ببندید و بر روی آنها تمرکز کنید.

به آرامی بعضی از «گورو مانتراها» را تکرار کنید. این آسانا را از ۳۰ ثانیه شروع کرده، به تدریج به ۱ دقیقه افزایش دهید.

فوائد: ۱) این آسانا علاوه بر تحریک «ویریانادی» (Veeryanadi) باعث درمان بیماریهای فیزیکی چون دیابت، انزال (خروج غیر ارادی منی)، و ناتوانی جنسی می گردد.

۲) با انجام دادن این آسانا، منی محافظت می شود و به انرژی حیاتی تبدیل می گردد.

۳) اگر این آسانا همزمان با «شیرشاسانا»، «ساروانگاسانا» و «بوجانگاسانا» تمرین شود باعث آرامش اعصاب می گردد.

## □ ۱۲. کانداییدان آسانا (KANDAPEEDANASANA)

اجرا کردن این آسانا کمی مشکل است این آسانا به «کاندا» (محلی نزدیک ناف) فشار وارد می‌کند. از این رو به آن «کانداییدان آسانا» گفته می‌شود.



تکنیک: روی زمین بنشینید. زانوها را خم کنید. پاها را به داخل بدن بکشید. (مطابق شکل). زانوها روی زمین فرار دارند. دستها را مقابل سینه به هم

بچسبانید. تنه را عمود کنید در این حالت بینی، دستها و پاها را در یک خط صاف و عمودی قرار دهید. به طور طبیعی نفس بکشید. این آسانا را با احتیاط انجام دهید. افرادی که دارای ساق و ران سنگین هستند در انجام دادن این آسانا دچار مشکل خواهند شد. افراد سبک وزن این آسانا را به راحتی انجام خواهند داد.

فواید: ۱) این آسانا تمامی بیماریهای زانو را درمان می نماید. همچنین باعث درمان آرتروز می گردد.

۲) باعث تقویت ساق، سیاهرگ و سرخرگ می شود.

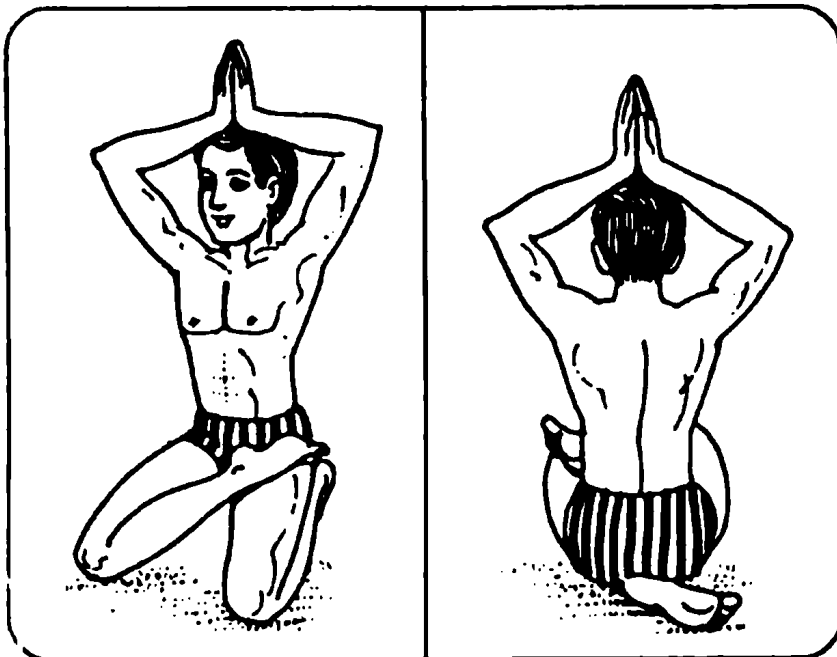
۳) «کندالینی شاکتی» را تحریک می کند.

۴) این آسانا فواید «پادماسانا» و «سیدهاسانا» را داراست.



### □ ۳۱. ویراسانا (VEERASANA)

«ویرا» به معنای قهرمان است. انجام دادن این آسانا آرزو و اشتیاق را افزایش می‌دهد. افرادی که این آسانا را انجام می‌دهند روحیهٔ ماجراجویی، شجاعت و غیرتشان افزایش خواهد یافت.



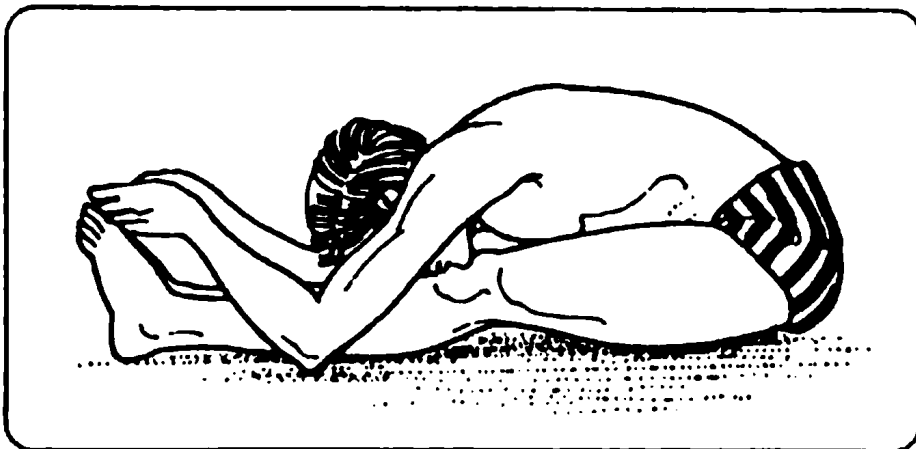
تکنیک: روی زمین بنشینید، بدن را عمود کرده و مستقیم به جلو نگاه کنید. یک پا را از ناحیه زانو خم کنید و پاشنه را زیر مقعد قرار دهید. پای دیگر را از ناحیه زانو خم کنید و روی ران پای دیگر قرار دهید. کف دستها را به یکدیگر بچسبانید و به بالای سر ببرید. سر و گردن و کمر را در یک خط عمود و صاف نگه دارید. به آرامی نفس بکشید. ۸ ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس به وضعیت اول برگردید. سپس این آسانا را با پای دیگر انجام دهید. این آسانا را روزی ۶ بار انجام دهید.

کاربرد: ۱) تمامی بیماریهایی که با «پادماسانا» درمان می‌شوند با این آسانا نیز قابل درمان‌اند و تمام فوایدی که «پادماسانا» داراست این تمرین نیز به همراه دارد.

۲) این آسانا به کنترل تنفس کمک می‌نماید. به طوری که این آسانا توسط بهترین خوانندگان سبک کلاسیک هند تمرین می‌شود.

## □ ۱۴. پاسچیموتاناسانا (PASHCHIMOTTANASANA)

این آسانا به نام «اوگراسانا» (Ugrasana) نیز مشهور است. «اوگرا» یعنی «شیوا» (shiva). هندیها معتقدند که شیوا خدای نابودی است، به همین دلیل او را «اوگرا» با «وحشت» می نامند. به دلیل مشکل بودن این آسانا آن را «اوگراسانا» می نامند.



تکنیک: روی زمین بنشینید و پاها را مقابل بدن تن دراز کنید. به جلو خم شوید و به کمک انگشتان شست و میانی پاها را بگیرید. همراه با عمل بازدم بدن را به قدری پایین ببرید که سر روی زانوهای قرار گیرد. همزمان با خم شدن، شکم را

داخل بکشید؛ این عمل باعث می‌شود که بدن به راحتی خم شود. سر را میان بازوان بگیرید. افرادی که دارای ستون فقرات قابل انعطافی هستند با اولین تلاش خواهند توانست سر را به زانوها برسانند. افراد چاق در اجرای این آسانا دچار مشکل خواهند شد. افرادی که ستون فقرات ضعیفی دارند برای رسیدن به بهترین و کاملترین حالت، به یک ماه تمرین نیاز دارند. ۵ ثانیه در این وضعیت بمانید و بعد زمان را به تدریج به ۱۰ دقیقه برسانید.

کاربرد: (۱) «پاسچیموتان آسانا» از بهترین انواع آسانا است. این آسانا باعث می‌شود که نیروی حیات از «سوشومنانادی» به جریان بیفتد.

(۲) با انجام دادن این آسانا چربی‌های اطراف شکم کاهش می‌یابد.

(۳) باعث تنظیم کلیه‌ها، معده، کبد و دیگر اندامهای شکم می‌شود.

(۴) عملکرد روده‌ها را تنظیم کرده، عمل هضم را بهبود می‌بخشد.

(۵) این آسانا، یبوست، سوءهاضمه، بیماریهای کبدی و نقصان نیروی جنسی را درمان می‌کند.

(۶) اجرا کردن این آسانا باعث می‌شود مفاصل انعطاف خود را از دست ندهند.

به کل ستون فقرات انعطاف و جوانی می‌بخشد.

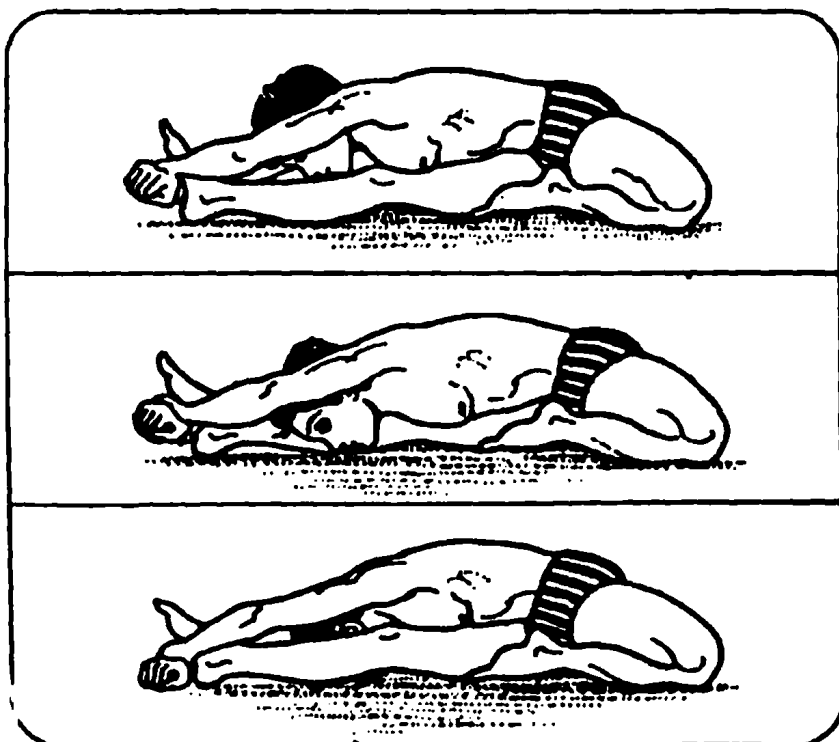
(۷) باعث تناسب و زیبایی اندام می‌شود.

(۸) عضلات ران را تقویت می‌کند.

(۹) برای درمان سکسکه بسیار نافع است.

## □ ۱۵. جانو شیراسانا (JANU SHIRASANA)

خصوصیات اصلی این آسانا از همان نوعی است که در «پاسچیموتان آسانا» وجود دارد، با این تفاوت که در این نوع از «پاسچیموتان آسانا»، فقط یک پاکشیده می‌شود.



**تکنیک:** روی زمین بنشینید. پاشنه پای چپ را نزدیک انتهای کشاله ران چپ قرار دهید. پای راست را صاف کنید. پای راست را با دستها بگیرید. بازدم را بیرون داده، شکم را به داخل بکشید. همانند شکل، سرتان را به آرامی پایین بیاورید، چانه و پیشانی را روی زانو قرار دهید. ۵ تا ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. زمان را به تدریج افزایش دهید. این آسانا را با پای چپ نیز انجام دهید. با تمرین مداوم، زمان این تمرین را می‌توانید تا نیم ساعت افزایش دهید. این آسانا را روزی ۵ الی ۶ مرتبه تکرار کنید. این آسانا حتماً پس از تخلیه روده‌ها انجام شود. کسی که این آسانا را تمرین کند، به راحتی خواهد توانست «پاسچیموتان آسانا» را نیز انجام دهد.

کاربرد: ۱) این آسانا معده را راه انداخته، به عمل هضم کمک می‌کند.

۲) این آسانا مشکلات کلیه را درمان می‌کند.

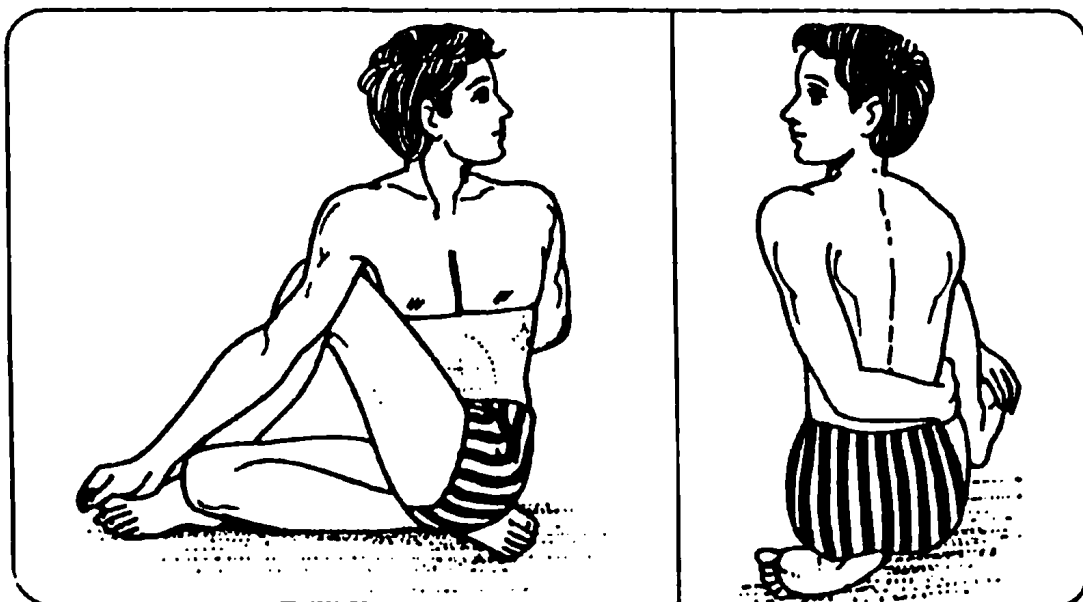
۳) دردهای قولنجی را درمان می‌کند.

۴) باعث بیداری کندالینی می‌شود. بدن را از ضعف و تنبلی نجات می‌دهد.

۵) این آسانا فواید پاسچیموتان آسانا را داراست.

## □ ۱۶. اُردھا ماتسیندرا سانا (ARDHA MATSYENDRASANA)

«اُردھا» یعنی «نیمه». این آسانا پس از اینکه توسط مرتاض «ماتسیندرانات» برای اولین بار به هنرجویان هاتایوگا آموزش داده شد، بدین نام مشهور شد. گفته می‌شود ماتسیندرانات، یکی از مربدان روش طریقت «شیوا» بوده است



تکنیک: پاشنه پای راست را نزدیک مقعد و زیر بیضه قرار دهید. پاشنه را از

این محل تکان ندهید. زانوی چپ را خم کنید و قوزک پای چپ را بیرون زانوی راست بگذارید. زیر بغل راست را روی لبه بیرونی ران چپ قرار دهید. در همین حین زانو را به عقب فشار دهید، به طوری که قسمت عقبی زیر بغل را لمس کند. سپس پنجه پای چپ را با دست راست بگیرید. ستون فقرات را به آرامی و با کمی فشار روی مفصل شانه چپ بچرخانید. تا آنجا که ممکن است ستون فقرات را به چپ بچرخانید. تا می توانید سرتان را به عقب برگردانید. سر را به موازات شانه چپ برسانید. دست چپ را به عقب ببرید و سعی کنید ران راست را بگیرید. ستون فقرات را عمود نگه دارید. بین ۵ تا ۱۵ ثانیه در این وضعیت بمانید. این تمرین را با چرخاندن ستون فقرات به سمت راست، در آن جهت نیز انجام دهید. این آسانا ستون فقرات را کاملاً می چرخاند.

کاربرد: (۱) این آسانا میل و اشتها را تحریک می نماید.

(۲) به ستون فقرات انعطاف داده، اندامها و عضلات شکمی را ماساژ می دهد.

(۳) باعث بیداری کندالینی می شود و «چاندرانادی» (Chandranadi) را تثبیت می نماید.

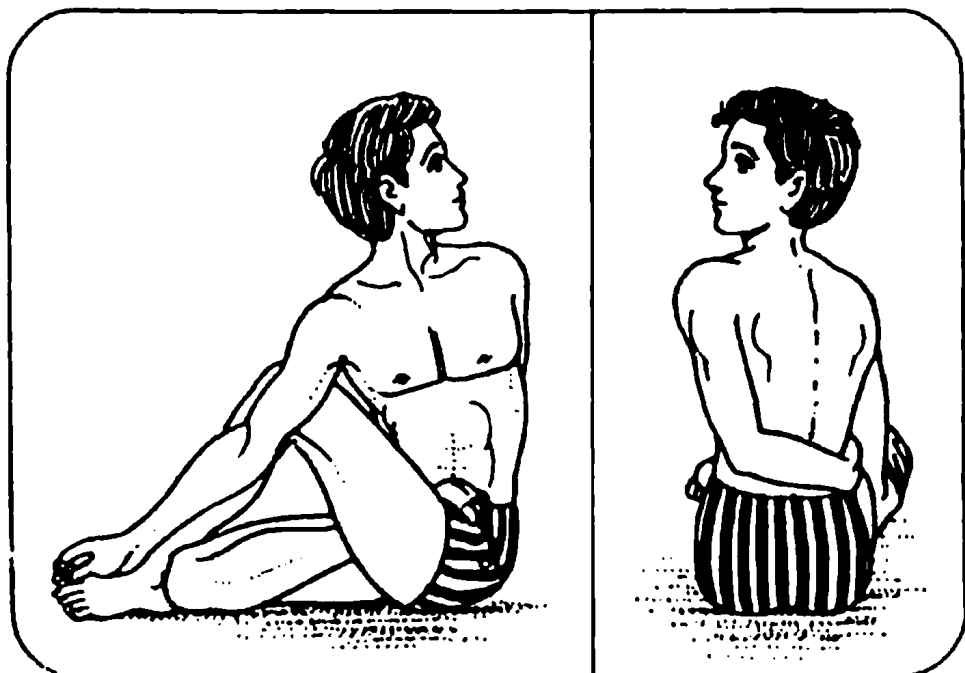
(۴) مهره ها را از نظر جابه جایی تنظیم و تصحیح می نماید و گردش خون را در آن نواحی احیاء می کند.

(۵) به شخص برای اجرای تمرین «پاسچیموتان آسانا» کمک می کند.



## □ ۱۷. پورنا ماتسیندراسانا (PURNA MATSYENDRASANA)

«پورنا ماتسیندراسانا» در ابتدا کمی مشکل به نظر می‌رسد، ولی این آسانا برای اشخاصی که «آوردها ماتسیندراسانا» را انجام می‌دهند، آسان است.



**تکنیک:** روی زمین نشسته، پاها را مقابل بدن‌تان دراز کنید. تنه و سر در یک خط عمود قرار دارند. پای راست را در انتهای ران چپ قرار دهید. پاشنه راست می‌بایست به ناف فشار وارد آورد. پای چپ را در پشت زانوی راست، روی زمین قرار دهید. دست راست را از زیر زانوی چپ خارج کنید و به کمک انگشتان شست و اشاره، پنجه پای چپ را بگیرید.

پای چپ را محکم بگیرید. دست چپ را به پشت بدن ببرید و سر و بدن را به سمت چپ بچرخانید و در همین وضعیت نگه دارید. کمر را به آرامی بچرخانید، به نوک بینی نگاه کنید. به آرامی نفس بکشید. ۲۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. پس از آشنایی کامل با این تمرین ۲ الی ۳ دقیقه در این وضعیت بمانید. این آسانا وقتی حداکثر فایده را دارد که در هر دو طرف چپ و راست انجام شود.

کاربرد: ۱) این آسانا تمامی فواید «آردها ماتسیندرا» را داراست.

۲) دردهای روماتیسمی را کاهش می‌دهد.

۳) انرژی حیاتی را تحریک و بسیاری از بیماریها را درمان می‌کند.

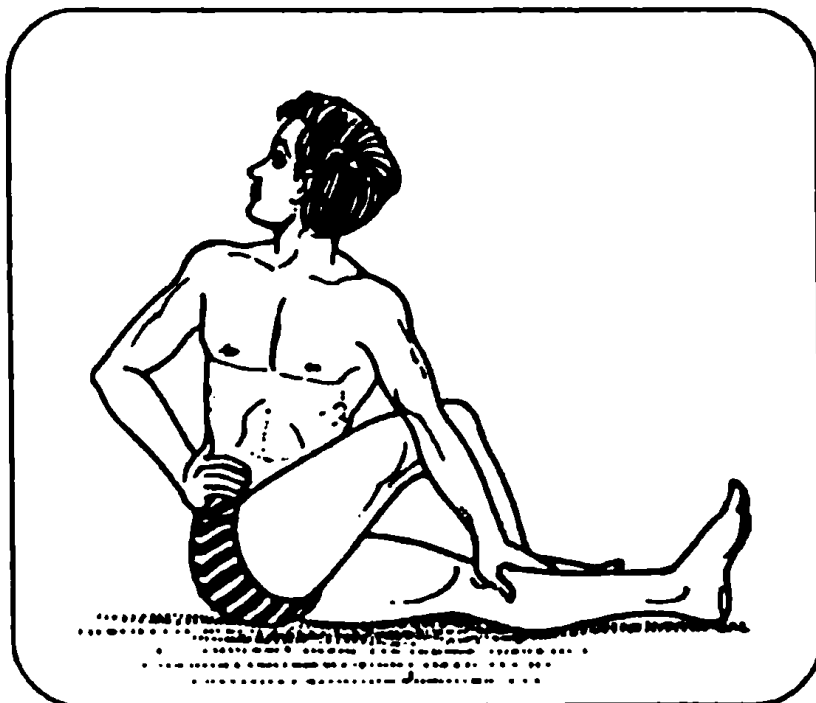
۴) خون تازه به «پرانانادی» می‌رساند. «کندالینی» را بیدار می‌کند و باعث آرامش و آسایش روحی هنرجو می‌شود.

۵) این آسانا برای اشخاصی که از بیماری دیابت رنج می‌برند، فواید بسیاری دارد.

۶) این آسانا ستون فقرات را نرم (انعطاف‌پذیر) کرده، نیروی جوانی و قدرت را به شخص باز می‌گرداند.

## □ ۱۸. ۹ ردهاوا کراسانا (ARDHA VAKRASANA)

در این آسانا قسمت بالایی بدن می چرخد و ستون فقرات و عضلات پشت کشیده می شوند.



تکنیک: پاها را مقابل بدن دراز کرده، بنشینید. پاها را نسبت به هم در وضعیت برابر و موازی قرار دهید. پای راست را خم کرده، پشت زانوی چپ قرار دهید. دست چپ را روی زانوی چپ بگذارید. دست راست را نیز روی کمر قرار دهید. ننه را صاف نگه دارید. از کمر به سمت عقب بچرخید. بین ۶ تا ۸ ثانیه در این حالت بمانید. به آرامی عمل تنفس را انجام دهید، سپس به حالت اول برگردید.

این آسانا را در عکس این حالت (پای بعدی را دراز کرده و به طرف دیگر بچرخید) انجام دهید. این آسانا را روزی ۴ تا ۵ بار تکرار کنید.

فوائد: (۱) این آسانا تاثیر زیادی روی کمر و اندامهای شکمی دارد.

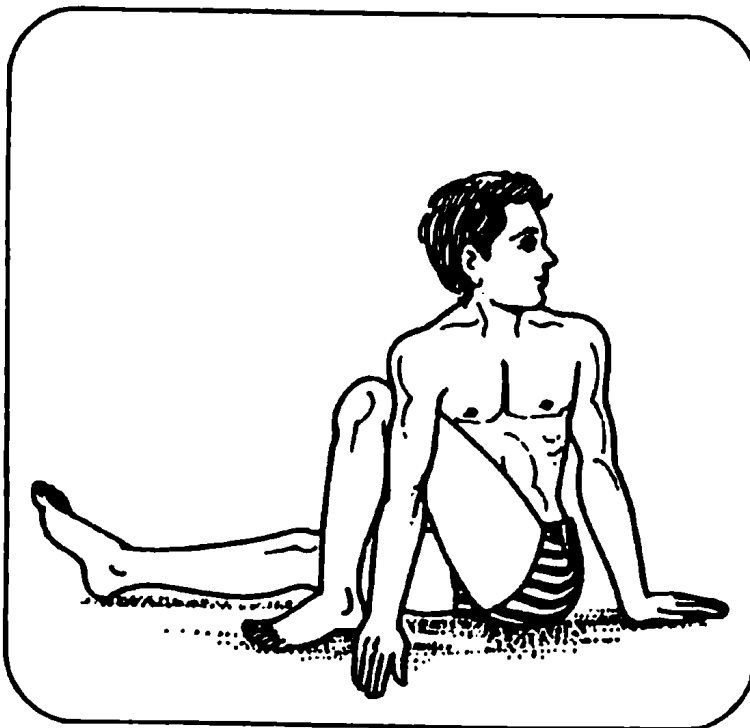
(۲) در مردان غدد ترشح اسپرماتوزوئید و در زنان اندامهای رحمی را تحریک می‌کند.

(۳) این آسانا درد موجود در ناحیه شکمی و کمر را کاهش می‌دهد.

(۴) یبوست و دیگر بیماریهای شکمی را درمان می‌کند.

## □ ۱۹. واکراسانا (VAKRASANA)

در این آسانا بالاتنه به طور کامل تاب خورده و می چرخد. ستون فقرات، عضلات دستها، پاها و پشت بدن کشیده می شوند.



**تکنیک:** روی زمین بنشینید و پاها را دراز کنید. پای چپ را نزدیک زانوی راست قرار دهید. دست چپ را به پشت بدن ببرید، و کف دست را روی زمین بگذارید. سپس زانوی چپ را به بازوی راست فشار دهید و کف دست را به زمین برسانید. کمر را در حالت عمودی حفظ نمایید و تا حد ممکن به عقب نگاه کنید. این آسانا را در هر دو جهت چپ و راست بین ۴ تا ۶ بار انجام دهید. برای توقف در این حالت، ۵ دقیقه کافی است.

**کاربرد:** ۱) این آسانا ستون فقرات را تقویت و عصبها را فعال می‌کند.

۲) دهانه «سوشومنا» باز شده و «کندالینی شاکتی» تصفیه می‌شود.

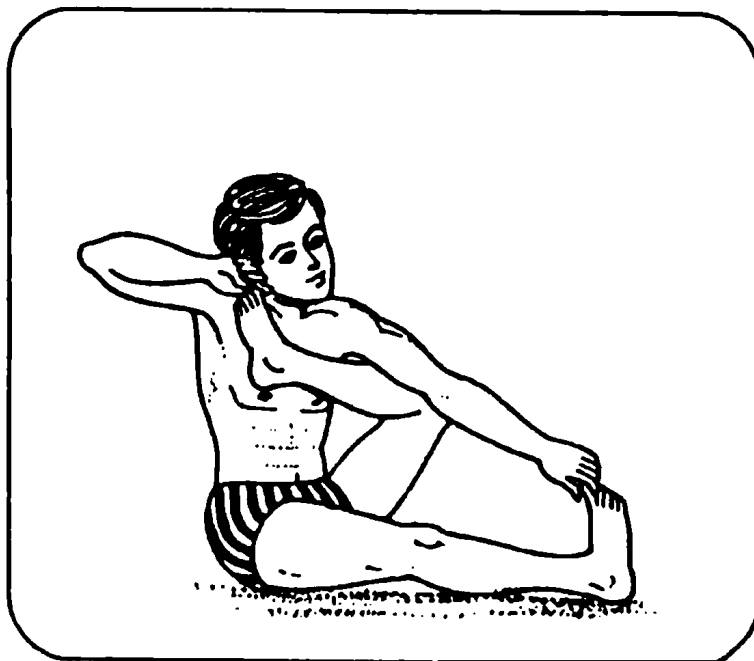
۳) این آسانا عضلات کمر را تقویت می‌کند.

۴) همراه با «آردها واکراسانا»، و «پورنا واکراسانا» تمامی فواید را به بدن شخص

می‌رساند.

## □ ۲۰. کارنا دهانوراسانا (AKARNA DHANURASANA)

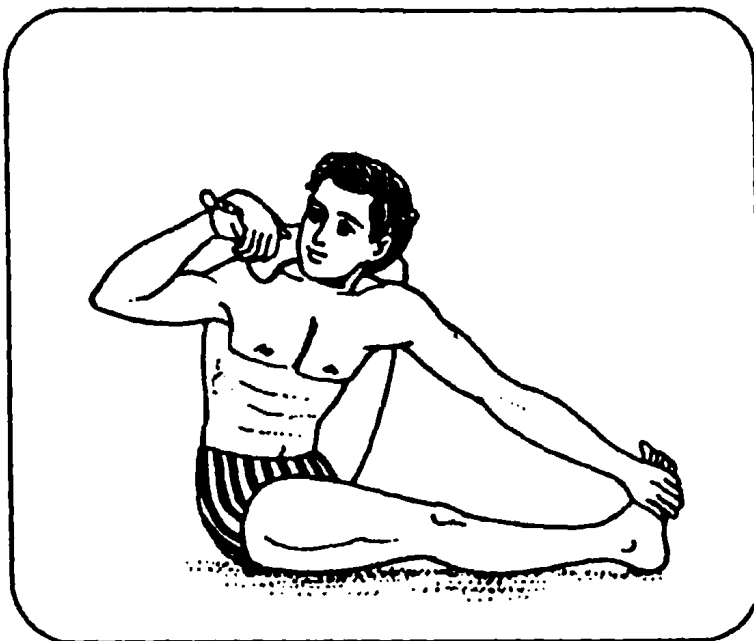
حالت این آسانا شبیه به یک کمان می باشد. به همین علت آن را آکارنا دهانوراسانا نامیده اند. برای انجام این آسانا دو روش وجود دارد.



تکنیک اول: روی زمین بنشینید. پاها را مقابل بدن دراز کنید. با دست چپ، پنجه پای راست را بگیرید. با دست راست پای چپ را گرفته، سعی کنید آرچ

راست را تا حد امکان عقب ببرید. حالا پای چپ را به آرامی خم کنید. پای چپ را به سمت چانه و زانوی چپ را به زیر بغل چپ ببرید. در این حالت ران به شکم نزدیک می‌شود. نفس را حبس و سپس به آرامی تخلیه کنید. این تمرین را با پای دیگر تکرار کنید. به تدریج زمان نگه داشتن را افزایش داده به پنج دقیقه برسانید.

**تکنیک دوم:** روی زمین نشسته، پاها را مقابل بدن دراز کنید. پای چپ را بلند کنید و با دست چپ به سمت پشت گردن بکشید، طوری که شست نزدیک قوزک بماند و انگشتان پشت شست قرار گیرند. وزن پا روی کف دست قرار دارد. سپس با دست راست قسمت بالایی پای چپ و پاشنه رانگه دارید. ساق پا را روی گردن بگذارید. گردن را به سمت راست بچرخانید. دست چپ را کشیده و پنجه پای راست را نگه دارید. در همین موقع، بازوی راست را بلند کرده و پنجه پای چپ را نگه دارید. به دست راست نگاه کنید. سپس به آرامی پاها را آزاد کنید. این آسانا را با پای دیگر نیز تمرین کنید. به تدریج زمان نگه داشتن را افزایش داده به پنج دقیقه برسانید.





فواید: ۱) انجام دادن این آسانا، تمرین کاملی برای مفاصل دستها و پاها، عضلات گردن و ستون فقرات به شمار می‌رود. آنها را مجدداً زنده و جوان می‌کند.

۲) سینه و اندامهای شکمی را تقویت می‌کند.

۳) کسانی که از آسم، مرض سل و سرفه رنج می‌برند با انجام دادن این آسانا از امراض فوق خلاص خواهند شد.

۴) همان طور که این آسانا باعث نیرومندی ریه می‌گردد، سینه را منبسط کرده، حجم نگهداری هوا را افزایش می‌دهد.

۵) این آسانا برای درمان کمردرد، ورم لوزه، سوءهاضمه، یبوست، غده زیر بغل، نقرس و درد پاها مؤثر است.

۶) این آسانا مشکلات ناشی از نامنظمی قاعدگی بانوان را کاهش داده، درد تخمدان و درد ناحیه پایین شکم را بر طرف می‌نماید.

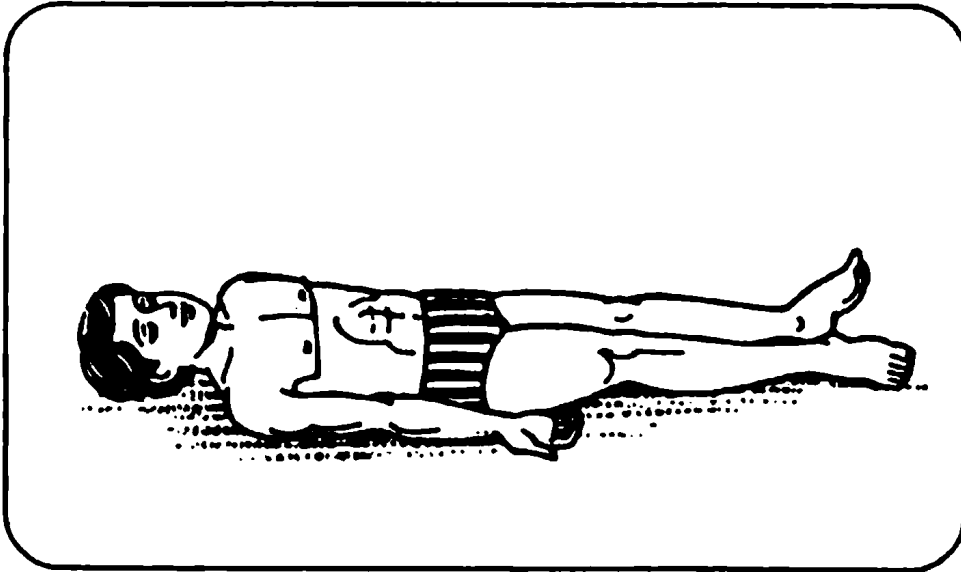
۵. حالات خوابیده

## □ ۱. شاواسانا (SHAVASANA)

شاواسانا را «مروتاسانا» (Mrutasana) نیز می‌نامند. این آسانا برای «مدی‌تیشن»، «پرانایاما» و «جایا» مفید می‌باشد. این آسانا باید قبل از دیگر آساناها باشد و آن را می‌بایست در ابتدا و انتها نیز انجام داد. این آسانا به عضلات و رگهای خونی نرمی و آرامش می‌بخشد.

اگر چه این آسانا، ساده به نظر می‌رسد، اما تبحر در آن مشکل است. اجرای این آسانا به رهایی فکر از جسم کمک می‌کند و باعث می‌شود یوگی در حداقل زمان ممکن به آرامش فکری و جسمی برسد؛ آرامشی که در دنیای امروزی پرهیاهو لازم و ضروری است. «شاواسانا» کمک بزرگی برای رفع ناراحتی‌های روانی حاصل از زندگی پر جار و جنجال محسوب می‌شود.

تکنیک: به پشت، روی زمین دراز بکشید. دستها را با کمی فاصله از ران‌ها روی زمین قرار دهید، کف دستها رو به بالا باشند. دستها را نیمه مشت کنید و چشمها را ببندید. پاها را به بیرون بکشید، پاشنه‌ها رو به یکدیگر و پنجه‌ها رو به بیرون قرار دارند. به آرامی نفس بکشید. در این هنگام، به طور آگاهانه و تدریجی تمامی قسمت‌ها و عضلات بدن را ریلکس کنید: پاها، ساق‌ها، زانوها، ران‌ها، شکم



و کیل‌ها، سپس عضلات پشت، سینه، بازوها، انگشتان، گردن، سر و صورت را به ترتیب ریلکس کنید. به آرامی ولی عمیق عمل دم و بازدم را انجام دهید. همراه بازدم، مغز را در حالت سکون و آسایش قرار دهید. توجه‌تان را به نفس، روح و خدا معطوف کنید. به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در مدی‌تیشن باقی بمانید. در این حالت شخص حقیقتاً خود را در آرامش می‌یابد و احساس نشاط می‌کند. کسانی که از استرس روحی و یا بیماری قلبی رنج می‌برند، می‌بایست همه روزه، به طور منظم شاواسانا را تمرین نمایند.

کاربرد: (۱) شاواسانا باعث آرامش فکر و جسم می‌گردد.

(۲) در شاواسانا، تمامی قسمت‌های بدن، پوست، عضلات و عصبها ریلکس می‌شوند.

(۳) عضلات پس از یک تمرین شدید نیاز به استراحت و سکون دارند. این آسانا آسایش و استراحت کامل به عضلات می‌دهد.

(۴) این تمرین به بهبود جسم و آزاد شدن فکر پس از یک دوره بیماری بلندمدت کمک می‌کند. شاواسانا تقویت و احیاء است.

۵) این آسانا به درمان بیماریهایی چون بی خوابی، بالا یا پایین بودن فشار خون و سوء هاضمه کمک می نماید، زیرا با اجرای آن عمل گردش خون منظم می شود.

۶) این تمرین به اشخاصی که از مشکلات قلبی رنج می برند آرامش می بخشد.

۷) گردش خون را در تمام بدن تحریک می کند به طوری که شخص احساس شادابی خواهد نمود.

۸) تمرین مداوم این آسانا به کنترل و حتی جلوگیری از عصبانیت کمک می نماید.

با توجه به فوایدی که در بالا ذکر شد، لازم است هر هنرجوی یوگا به طور مرتب این آسانا را انجام دهد.

## □ ۱.۵ اکاپادا اوتاناسانا (EKAPADA UTTANASANA)

این آسانا تمرین خوبی برای عضلات شکم محسوب می‌شود. این آسانا را بایستی با یک پا انجام دهید و سپس پا را تعویض نمایید.

**تکنیک:** به پشت دراز بکشید. پاشنه‌ها را نزدیک هم کنید. دستها را در کنار بدن دراز کرده، کف دستها را روی زمین بگذارید. یکی از پاها را به جلو کشیده و پای دیگر را شل کنید. عمل دم را آرام انجام دهید. به آرامی پا را بلند و نفس را حبس کنید. بین ۶ تا ۸ ثانیه در این حالت باقی بمانید. سپس پا را آهسته همراه بازدم پایین بیاورید. ۶ تا ۸ ثانیه استراحت نموده، دوباره حرکت را تکرار کنید. در ابتدا این آسانا را ۴ بار با هر دو پا انجام دهید. پس از مدتی تمرین دفعات را به ۶ بار با هر دو پا برسانید. این آسانا می‌بایست به طور مرتب توسط هنرجویان یوگا انجام شود

**کاربرد: ۱)** این آسانا دردهای معده را از بین برده، عملکرد کبد، طحال و کلیه را تنظیم می‌کند.

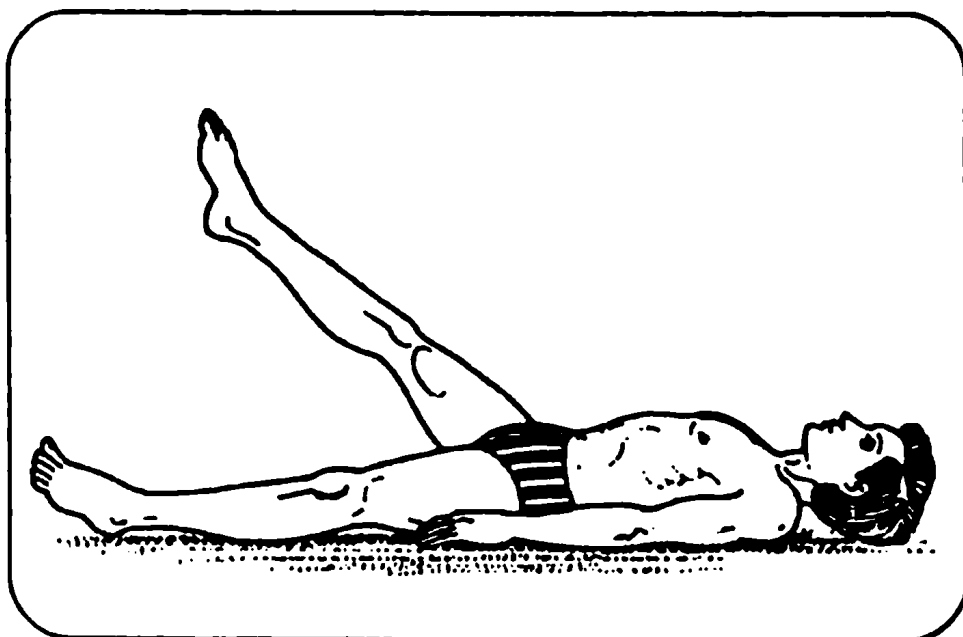
**۲)** بیماری سوء هضم، نفخ معده و ناراحتی‌های روده‌ای را درمان می‌کند.

**۳)** بر آمدگی (چاقی) شکم را کاهش می‌دهد.

(۴) درد دوران قاعدگی را تسکین می‌دهد.

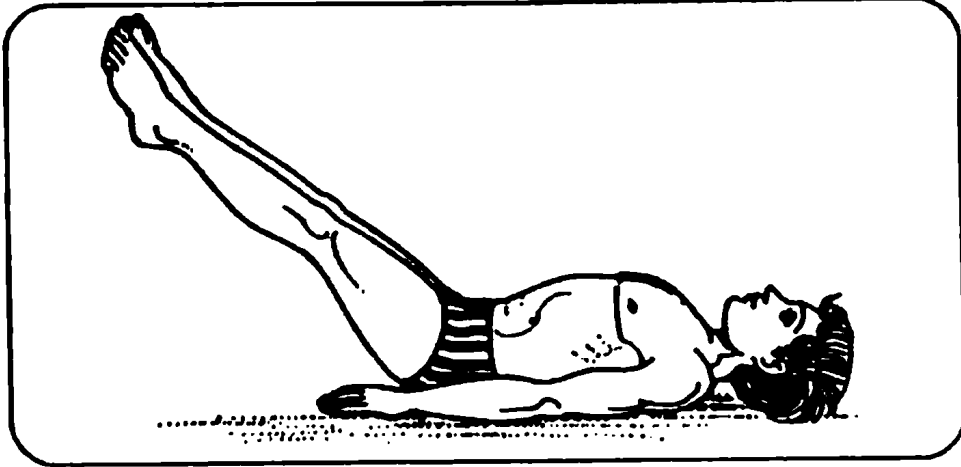
(۵) با بالا بردن پاها، عمل گردش خون در پاها منظم شده، در پی آن درد زانو و نواحی پایین پاها از بین می‌رود.

(۶) این آسانا تأثیر مثبتی بر روی اندامهای بالایی بدن در ناحیه سینه دارد، و باعث تقویت ریه‌ها می‌گردد.



## ۳. اوتاناپاداسانا (UTTANAPADASANA)

این آسانا برای برطرف کردن چاقی مفرط بدن سودمند می باشد. این تمرین شبیه «اکاپاداوتاناسانا» است، با این تفاوت که این بار هر دو پا از زمین بلند شده و با هم پایین می آیند.



تکنیک: به پشت دراز بکشید. دستها در طرفین بدن قرار دارند. پاشنه ها نزدیک یکدیگر هستند. به آرامی عمل دم را انجام دهید. سپس پاها را آهسته بلند کنید. ۶ تا ۸ ثانیه در این وضعیت بمانید. نفس را حبس کنید. پاها را به آرامی پایین بیاورید. نفس را تخلیه کنید. ۶ تا ۸ ثانیه استراحت نمایید و دوباره



حرکت را تکرار کنید. در ابتدا این آسانا را ۴ بار در روز انجام داده، به تدریج آن را تا روزی ۵ تا ۶ بار افزایش دهید.

کاربرد: (۱) این آسانا تمرین مناسبی برای تمامی عضلات شکم است. در پی تقویت عضلات شکم عملکرد سیستم هضم بهبود می‌یابد.

(۲) عملکرد لوزالمعده را تنظیم می‌کند و یبوست و سوءهاضمه را از بین می‌برد.

(۳) این آسانا چربی بدن را کاهش می‌دهد.

(۴) این آسانا برای اشخاصی که از کمر درد و پا درد (درد در ناحیه رانها) رنج می‌برند و کسانی که از وجود انگل روده‌ای در عذاب می‌باشند، مفید است.

(۵) عصبهای ستون فقرات را نیرو و حیات می‌بخشد، همچنین سلولهای مغز را تقویت و عضلات سر را فعال می‌نماید.

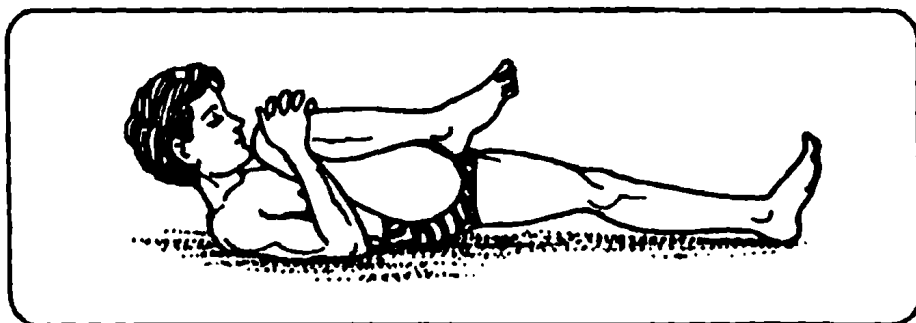
(۶) این آسانا برای از بین بردن بواسیر در مراحل اولیه، کمک مؤثری است.

(۷) این آسانا باعث از بین رفتن سرفه‌های زیاد، درد در رانها، یبوست و آروغ می‌شود و به خروج باد از مقعد کمک می‌نماید.

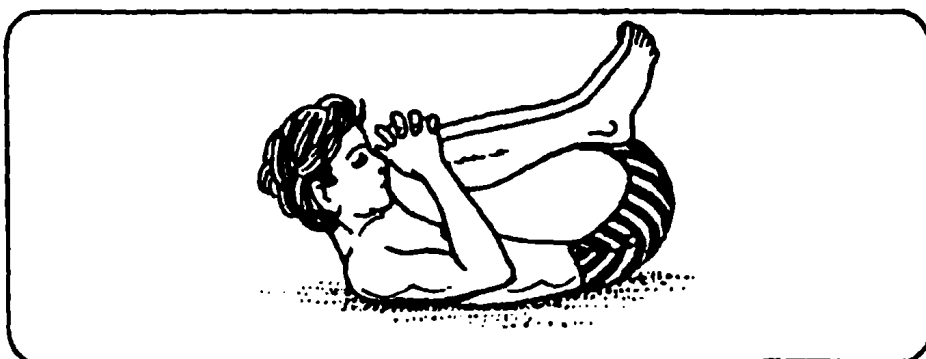
(۸) این حرکت مقدمه‌ای بر «ساروانگاسانا» است.

## □ ۴. پاورناموکتاسانا (PAVANAMUKTASANA)

همان طور که از اسمش پیداست، این آسانا گاز معده را خارج می‌کند. این آسانا با بلند کردن یک پا دو پا انجام می‌شود.



«پاورناموکتاسانا» با یک پا



«پاورناموکتاسانا» با هر دو پا

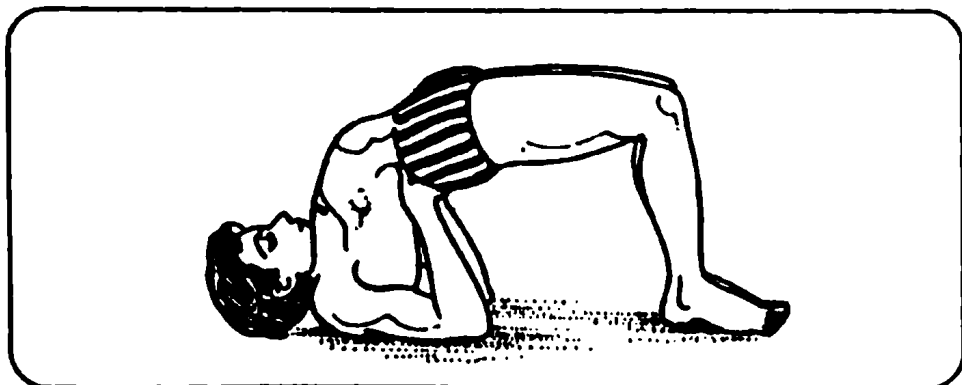
تکنیک: به پشت دراز بکشید. پاشنه‌ها را به یکدیگر بچسبانید. نفس عمیق بکشید، زانوی راست را به طرف شکم خم کنید و با هر دو دست زانو را بگیرید. سر را از زمین بلند کرده، چانه را به زانو نزدیک کنید، به طوری که با کاسه زانو تماس یابد. نفس را تخلیه کرده و عضلات طرف راست شکم را به ران راست فشار دهید. شکم را تحت فشار قرار دهید تا نفس در حالت تعلیق بماند. این آسانا «داکشینا پاوناموکتاسانا» (Dakshina pavanamuktasana) نام دارد. اگر این آسانا با پای چپ انجام شود «واما پاوناموکتاسانا» (Vama Pavanamuktasana) نام دارد. اگر آن را با هر دو پا انجام دهید «پورنا پاوناموکتاسانا» (Purna Pavanamuktasana) نام دارد. ضمن این که هر دو پا را با دست‌ها گرفته‌اید، عمل تخلیه بازدم را انجام داده، نفس را کنترل کنید سپس به آرامی عمل دم را انجام داده، پاها را بکشید. (بد بانوان توصیه می‌شود که این آسانا را در دوران حاملگی انجام ندهند.)

کاربرد: ۱) «پاوناموکتاسانا» بهترین روش طبیعی برای خارج ساختن گازهای زاید است.

- ۲) بهترین روش برای کاهش چربی اطراف شکم و رفع چاقی بدن است.
- ۳) از بیماری‌های قلبی جلوگیری کرده، عملکرد شش‌ها را بهبود می‌بخشد.
- ۴) این آسانا بیماری‌هایی نظیر نفخ، یبوست، بواسیر، آپاندیس، غلظت (کشیفی) خون، انگل روده، روماتیسم و باددار بودن معده را درمان می‌کند.

## □ ۵. ستوباندهاسانا (SETUBANDHASANA)

«ستو» یعنی پل، «باندھا» یعنی شکل. در این آسانا بدن خمیده می‌شود همانند یک پل. به همین علت آن را «ستوباندهاسانا» می‌نامند. انجام دادن این آسانا بسیار ساده است و افراد در هر سنی قادر به اجرای آن خواهند بود.



تکنیک: به پشت دراز بکشید. هر دو زانو را خم کنید. کمر و رانها را بالا بکشید. پس سر (پشت سر)، گردن و شانه‌ها کاملاً روی زمین قرار دارند. به طور طبیعی نفس بکشید. ۶ تا ۸ ثانیه در این حالت بمانید. سپس استراحت کرده، دوباره تمرین را تکرار کنید. در ابتدا این آسانا را ۴ بار در روز انجام دهید. بعد از

مدتی آن را به ۶ بار در روز افزایش دهید.

کاربرد: (۱) این آسانا بیماریهای کمر و ران را درمان می‌کند.

(۲) این آسانا تمرینی برای شانه‌ها، گردن، آرنج‌ها و دستها محسوب می‌شود و

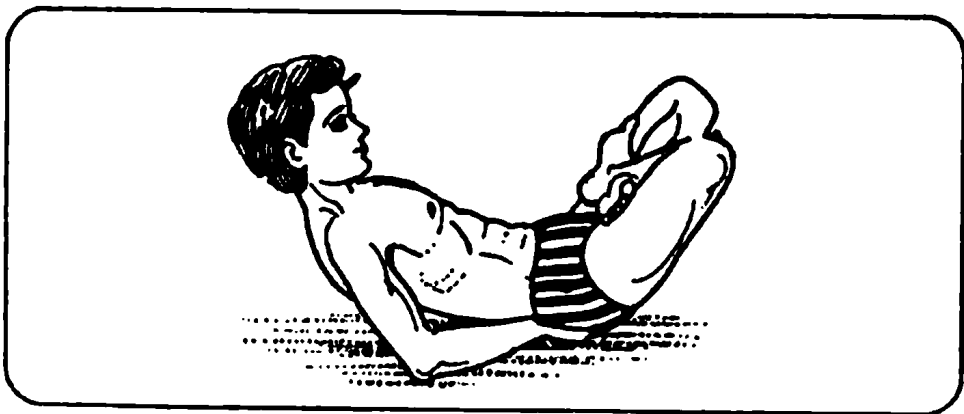
تمرین مداوم آن باعث نیرومندی این نقاط از بدن می‌شود.

(۳) این آسانا باعث خروج گازهای اضافی شده و سوء هاضمه را درمان می‌کند.

(۴) ستون فقرات را نیز نرم و فعال می‌کند.

## □ ۶. تُلانگولاسانا (TOLANGULASANA)

در هنگام تمرین این آسانا، بدن به شکل نرازو می‌شود؛ بنابراین، آن را «تُلانگولاسانا» می‌نامند.



تکنیک: پاها را به شکل «پادماسانا» قفل کرده، به پشت دراز بکشید. کف دستها را روی قسمت میانی کپل‌ها قرار دهید. اگر قرار دادن دست زیر کپل‌ها مشکل است، به کمک آرنج‌ها بدن را بلند کرده، استراحت کنید. بدین ترتیب بدن روی آرنج‌ها و کپل‌ها قرار دارد. تا حد ممکن نفس را حبس کنید. سپس به آرامی نفس را تخلیه کنید. بدن کشیده و چشمها باز است. به طور طبیعی، نفس

بکشید. گردن را به جلو خم کرده، چشمها را به ناف خیره کنید. در ابتدا به مدت ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید، سپس به تدریج زمان را به ۳ دقیقه افزایش دهید؛ البته این زمان بستگی به سن، استقامت و فواید مورد نظر دارد. این آسانا را بین ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.

کاربرد: (۱) این آسانا گازهای زاید جمع شده در معده را آزاد می‌کند.

(۲) این آسانا ستون فقرات را نرم و قابل ارتجاع می‌کند.

(۳) کشش شکم، به تمامی فضولات موجود در انتهای روده بزرگ فشار وارد می‌کند.

(۴) این تمرین، گردش خون در عضلات و عصبهای بازوها و دستها را تحریک و آنها را نیرومند می‌کند.

(۵) قفسه سینه را تقویت و منبسط می‌کند.

(۶) باعث نرمی ستون فقرات و منظم شدن سیستم عصبی می‌شود.

(۷) بیماریهایی نظیر یبوست، آسم، دیابت، سل و دیسانتری، درمان می‌شوند.

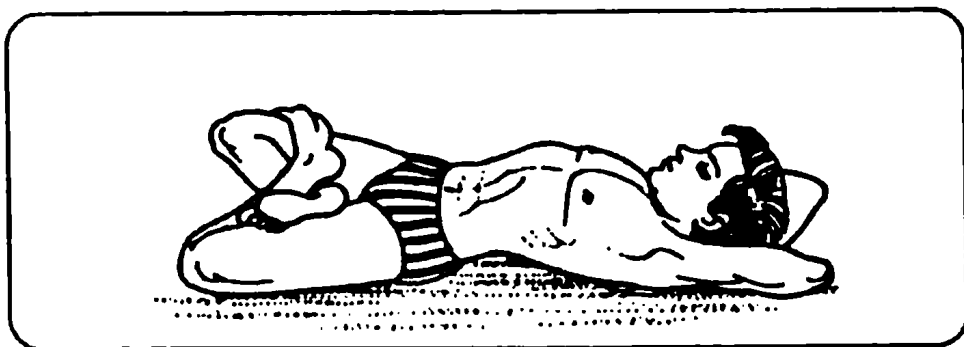
(۸) تمرین مداوم این آسانا باعث بهبود عملکرد حنجره شده، صدا را خوش طنین می‌نماید. دید چشم را بهبود می‌بخشد.

(۹) توژم در ناحیه ران را درمان کرده، کمر را تقویت می‌کند.

(۱۰) شخص انرژی تازه و شادابی در بازوها و شانه‌ها احساس خواهد کرد.

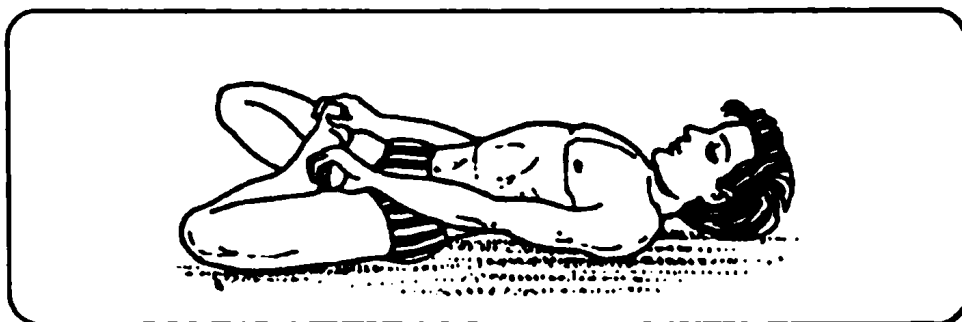
## □ ۷. ماتسی آسانا (MATSYASANA)

بدان جهت به این آسانا «ماتسی آسانا» گفته می شود که به «پلاوینی پرانایاما» (Plavini Pranayama) کمک نموده و شخص می تواند همانند یک ماهی روی سطح آب شناور شود. «ماتسی» کلمه سانسکریت و به معنای ماهی می باشد. این آسانا زیاد مشکل نیست، اکثر اشخاص به راحتی قادر به انجام دادن این تمرین هستند. این آسانا برای تمرکز، مدی تیشن و خود آگاهی مفید است. برای اجرای این آسانا سه شیوه وجود دارد.



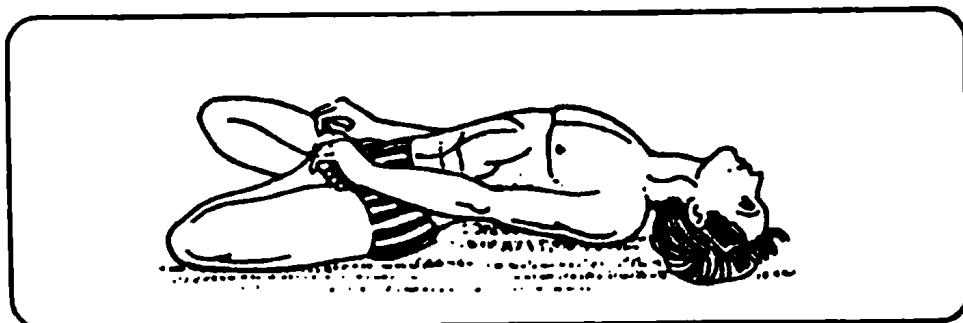


تکنیک (حالت اول): به پشت دراز بکشید. وضعیت پادماسانا اختیار کنید، بای راست را روی ران چپ و پای چپ را روی ران راست بگذارید. بازوها را در هم قلاب کرده و زیر سر بگذارید، به طور طبیعی نفس بکشید. این اولین شیوه «ماتسی آسانا» است.



تکنیک ۲

تکنیک (حالت دوم): در حالت پادماسانا بنشینید و سپس به پشت دراز بکشید. پنجه پای چپ را با دست راست و پنجه پای راست را با دست چپ بگیرید.



تکنیک ۳

تکنیک (حالت سوم): به وضعیت پادماسانا درآیید و سپس دراز بکشید. سر را به عقب سر بدهید به طوری که کف سر و کیل‌ها، بدن را بالا نگه دارند. فاصله مابین سر و کیل‌ها همانند یک کمان باید به صورت هلال درآید. حالا دست‌ها را به جلو کشیده و به کمک انگشتان، پاها را بگیرید. در این تکنیک، گردن طوری کشیده می‌شود که بدن مانند یک قوس می‌شود.

افراد چاق که عضلات پاهایشان قطور است می‌توانند به جای «پادماسانا» این آسانا را تمرین کنند.

ابتدا «پادماسانا» را تمرین کنید. سپس «ماتسی آسانا» را انجام دهید. در ابتدا این آسانا می‌بایست به مدت ۱۰ ثانیه انجام شود. سپس به تدریج زمان آن را افزایش دهید. هنگامی که آسانا به اتمام رسید، به کمک دست‌ها سر را شل کنید. سپس «پادماسانا» را در حالت نشسته تمرین کنید.

کاربرد: (۱) خشکی عضلات گردن و کندی حرکت عضلات اطراف حلق که بر اثر «ساروانگاسانا» ایجاد شده‌اند، با تمرین «ماتسی آسانا» بلافاصله پس از «ساروانگاسانا» رفع می‌شوند.

(۲) خرخره و حنجره در هنگام انجام دادن این آسانا باز می‌مانند؛ به همین دلیل با تنفس عمیق هوای بیشتری وارد ریه می‌شود.

(۳) این تمرین سبب افزایش حجم حنجره می‌شود به همین دلیل امکان تنفس عمیق‌تر را میسر می‌کند، و در پی آن سیستم هضم تنظیم می‌گردد.

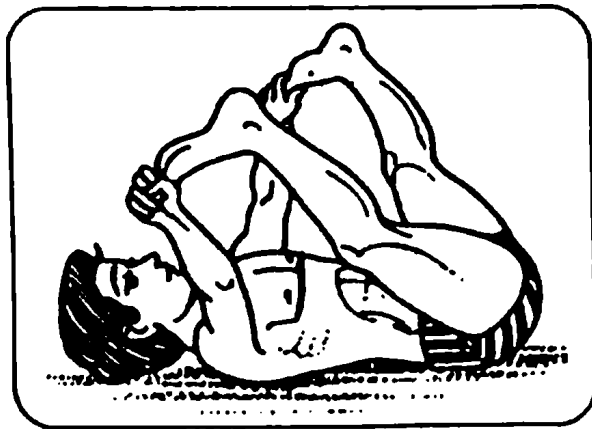
(۴) این آسانا برای افرادی که از آسم رنج می‌برند، مفید است. ناراحتی سیستم تنفسی را به کلی برطرف می‌کند.

(۵) ستون فقرات و عضلات پشت را فعال می‌کند.

(۶) عصب‌های صورت و رگ‌های خونی را تحریک می‌کند، در نتیجه، باعث شفاف شدن پوست صورت می‌گردد.

## ۸. کاتیاسانا (KATIASANA)

این آسانا برای کمر و شکم بسیار مفید است. این تمرین کمی مشکل بوده ولی با مداومت به خرج دادن، شخص به راحتی قادر به انجام دادن آن خواهد شد.



تکنیک: به پشت دراز بکشید. هر دو پا را بلند کنید. با دست راست، پنجه پای راست و با دست چپ، پنجه پای چپ را بگیرید. سپس پاها را صاف کنید. نفس عمیق بکشید. سر و کمر می بایست محکم به زمین بچسبند. ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید، سپس به حالت اول برگردید. در ابتداء روزی ۴ بار این آسانا را

انجام دهید، پس از مدتی تعداد دفعات را به ۶ بار در روز برسانید.

کاربرد: (۱) این آسانا تمام بیماریهای کمر را برطرف می‌کند.

(۲) کمک مطمئنی برای دردهای قولنجی به شمار می‌رود.

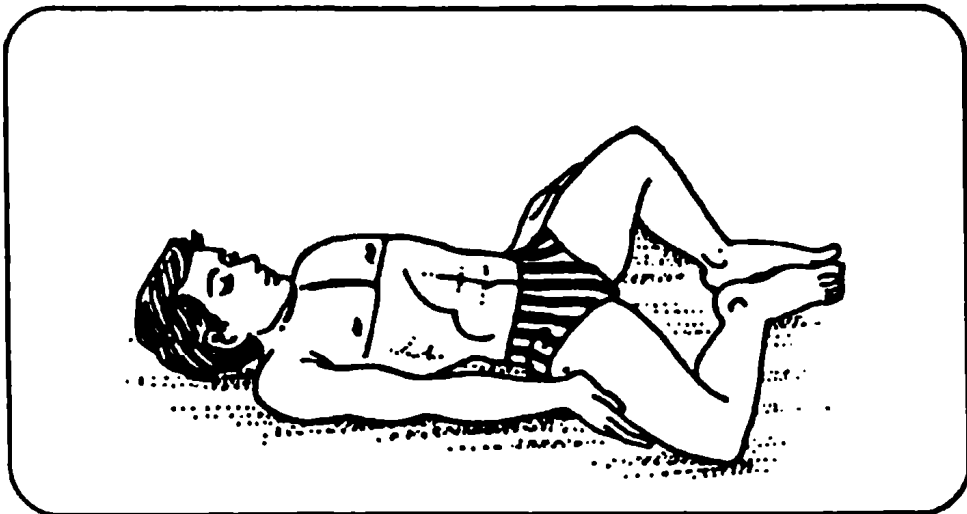
(۳) ریه‌ها و شانه‌ها را تقویت می‌کند.

(۴) گردش خون را در ناحیه قلب تحریک کرده، باعث خلوص خون می‌شود.

همچنین از بیماریهای قلبی جلوگیری می‌کند.

## □ ۹. سوپتابهادرآسانا (SUPTABHADRASANA)

این آسانا به نام «سوپتاگوراکشاسانا» (Suptagorakshasana) نیز معروف است. «چاپا»، «پرانایاما»، «دیانا» (مدی تیشن) در این آسانا نیز به راحتی امکان پذیر است. این آسانا در دو حالت انجام می شود.



تکنیک ۱

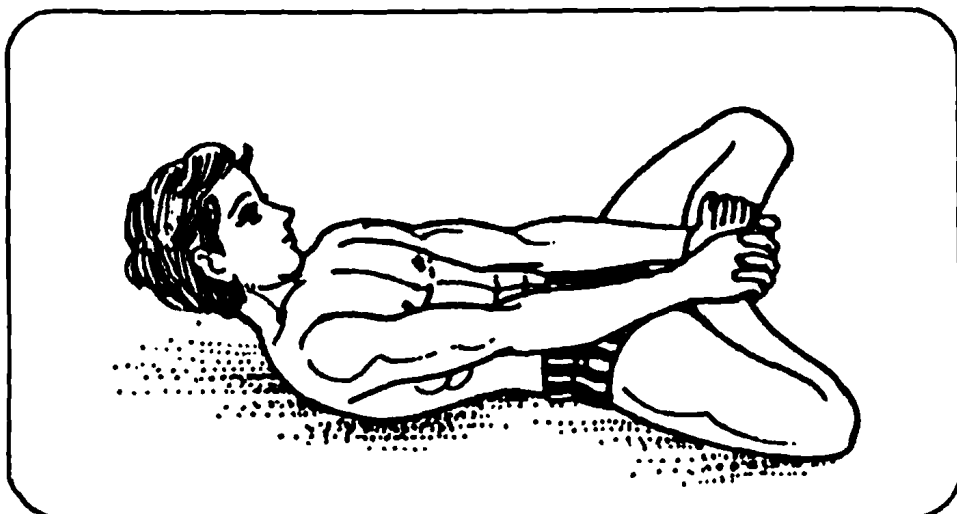
**تکنیک (وضعیت نخست):** زانوی پای راست را خم کنید و پاشنه پا را به جلوی قسمت راست آلت تناسلی برسانید. پای چپ را به همین طریق خم کرده، پاشنه پا را به مقابل قسمت سمت چپ آلت تناسلی برسانید و بگذارید کف پاها به یکدیگر بچسبند. سپس به پشت دراز بکشید. طوری دراز بکشید که پاشنه‌ها با آلت تناسلی تماسی نداشته باشند. هنگام انجام دادن این آسانا کف هر دو پا می‌بایست به طور کامل به هم بچسبند. حالا دستها را به طرفین باز کنید و سپس دستها را روی ران‌ها قرار داده و به پایین فشار دهید. لازم است هر دو بازو صاف شوند. در ابتدا این تمرین را ۳۰ ثانیه انجام دهید و به تدریج زمان آن را افزایش داده، به پانزده دقیقه برسانید.

**تکنیک (وضعیت دوم):** ابتدا «سوپتابهادرسانا» را به طریق تکنیک اول انجام دهید. سپس انگشتان هر دو دست را در یکدیگر قفل کنید. سر، گردن و شانه‌ها را بلند کنید. در همین حال دستهای قلاب شده را روی پاها گذاشته، پاشنه‌ها را به طرف ران‌ها بکشید. حالا هر دو دست را صاف کرده و بدن را ریلکس کنید. کسانی که در اجرای «باددهاهاستاپادماسانا» (Baddhahastapadmasana) با مشکل مواجه‌اند، در ابتدا این آسانا را انجام دهند. در ابتدا این آسانا را به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید. به تدریج زمان را افزایش داده، به ۳ دقیقه برسانید.

**کاربرد: (۱)** این آسانا گردش خون را تحریک می‌کند، در نتیجه عملکرد غدد داخلی منظم می‌شود.

**(۲)** قلب را تقویت می‌کند. اگر کسی این آسانا را به طور مرتب انجام دهد ضربان قلبش طبیعی خواهد شد.

**(۳)** از آن جایی که در این آسانا ستون فقرات عمود می‌شود، فعالیتهایی چون جاپا، پرانایاما و مدی‌تیشن به راحتی قابل اجرا هستند.



تکنیک ۲

۴) «کندالینی شاکتی» را پاک و تصفیه می‌کند.

۵) چون این آسانا تمام سیستمهای بدن را فعالتر می‌کند، در نتیجه بدن سالم و ذهن بهشاش خواهد شد.

۶) تکنیک دوم سوپتابهادرآسانا، مفاصل و عضلات دستها و پاها را نیرومند می‌کند.

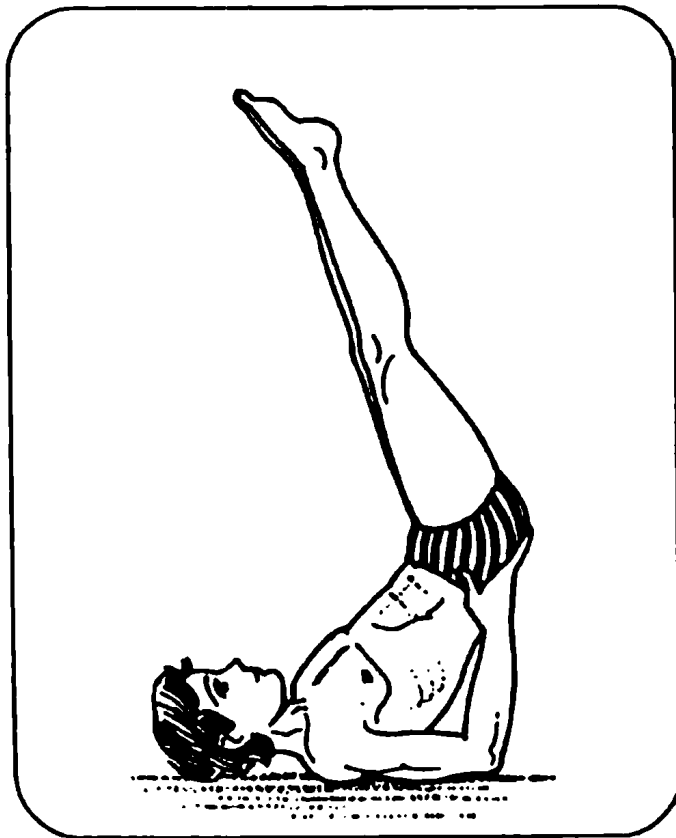
۷) این آسانا در تقسیم بندی «پادماآسانا»، «ماتسی آسانا» و «پادمادلاسانا» (Padmadolasana) قرار می‌گیرد، بدین ترتیب تمامی فواید آساناهای فوق را در این تمرین می‌توان یافت. تمامی بیماریهایی که به کمک آساناهای فوق قابل درمان هستند با این آسانا نیز درمان می‌شوند.

## □ ۱۰. ویپاریتا کارانی مودرا (VIPARITAKARANI MUDRA) یا ویلوماسانا (VILOMASANA)

«مودرا»ها شکل آساناها را بسط می دهند. نگه داشتن بدن در وضعیتی خاص و کنترل اندامهای حسی، نخستین هدف مهم در آساناهاست. اگر چه در مودراها هدف، رسیدن به «پرانا» و ریشه حیات انسان است. اسناد و مدارک موجود، حاکی از دستاوردهای بزرگ و مهم مودراها در این جهان است. هر کسی که سه ساعت در روز آنها را انجام دهد فاتح زمان خواهد بود.

تکنیک: به پشت دراز بکشید و طبق قوانین تنفسی یوگا عمل دم را انجام دهید. همزمان با تخلیه بازدم، به کمک بازوها، پاها و کپل ها را بلند کنید و کپل ها را به کمک دستها نگه دارید به طوری که بدن روی آرنجها قرار گیرد. به نوک انگشتان پا نگاه کنید. این تمرین بدان جهت «ویپاریتا کارانی» نامیده می شود که بدن هنگام تمرین وارونه می گردد. اکثر مردم «شیرشاسانا» را به عنوان «ویپاریتا کارانی» در نظر می گیرند. در ابتدا این تمرین باید به مدت یک دقیقه انجام شود. به تدریج زمان را به ۱۰ دقیقه برسانید.





- کاربرد: ۱) این آسانا از بروز چین و چروک در صورت جلوگیری می‌کند. همچنین سرعت تبدیل موهای سیاه به سفید را کند می‌کند.
- ۲) گاز معده را از بین می‌برد.
- ۳) چشم‌ها روشن‌تر می‌گردند.
- ۴) ورم موجود در پاها را درمان می‌کند. «الفانتیازیس»<sup>۱</sup> را در مراحل اولیه درمان می‌کند.
- ۵) باعث درمان گواتر می‌شود.
- ۶) سبب دل‌نشین شدن صدا می‌گردد.

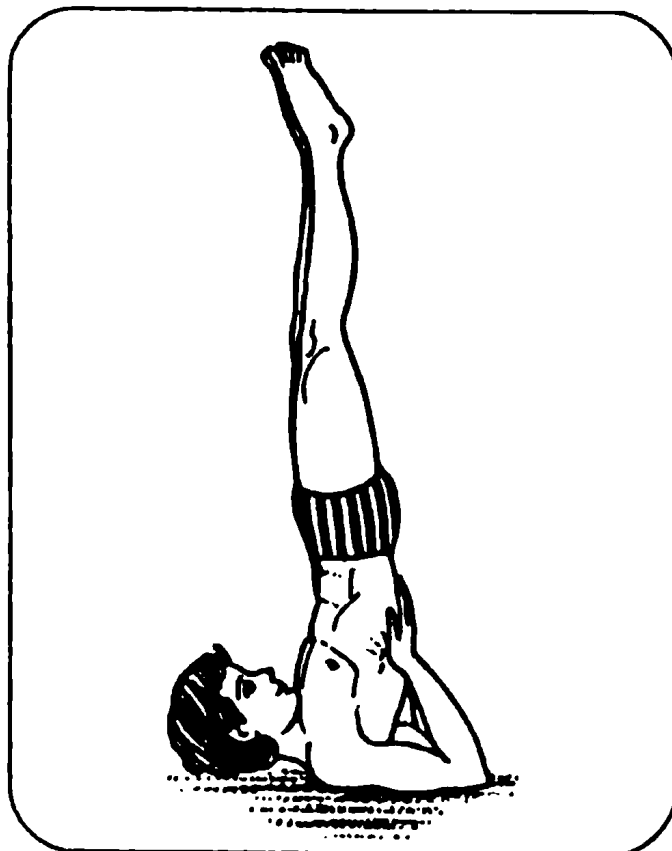
---

۱- Elephantiasis: خیز جثیم زیر پوستی همراه با ضخامت پوست که در نتیجه عفونت و اسداد حرمان لف ایجاد می‌شود. م.

- (۷) امراض پوستی نظیر آبسه، اگزما و کورک را درمان می‌کند.
- (۸) بدن فعال، قوی و زیبا می‌شود. این آسانا تمامی مراکز عصبی مغز را تغذیه می‌کند. به اندامهای حسی روح می‌بخشد و آنها را تقویت می‌کند.
- (۹) این آسانا برای تمامی مردان، زنان و کودکان مفید است.
- توجه: «ویپاریتا کارانی مودرا» از نظر وسعت و حوزه همانند «ساروانگاسانا» می‌باشد. در «ساروانگاسانا» بدن زاویه راستی با زمین دارد و تنه روی شانه‌ها و گردن قرار می‌گیرد. در «ویپاریتا کارانی» پایین تنه بالا می‌رود و نسبت به زمین، در حالتی مایل قرار می‌گیرد.

## □ ۱۱. ساروانگاسانا (SARVANGASANA)

این تمرین یکی از مهمترین آساناهاست. معنای تحت‌اللفظی «ساروانگاسانا» یعنی «تمام بدن» هنگامی که این آسانا انجام می‌شود، تمامی بدن تحت کشش و تمرین قرار دارد، به همین دلیل آن را ساروانگاسانا نامیده‌اند.



تکنیک: به پشت دراز کشیده، بدن را کاملاً بکشید. عمل دم را طبق قاعده تنفسی یوگا انجام دهید. به آرامی پاها را بلند کنید. سپس پاها، کپل‌ها و بالاتنه را به ترتیب بالا ببرید تا همگی عمود شوند. به کمک دستها در طرفین، پشتتان را نگه دارید. آرنجها روی زمین قرار دارند. شانه‌ها و گردن نیز با زمین تماس هستند. بدن را ثابت نگه دارید. پاها را مستقیم به سمت بالا ببرید. به طور طبیعی نفس بکشید. به نوک انگشتان پا نگاه کنید. نوک پاها را به طرف سر خم کنید. سپس بدون هیچ گونه واکنش سریعی پاها را به طرف عقب و زمین ببرید و پس از رساندن پاها به زمین در حالت آرامش و ریلکس باقی بمانید. در این آسانا تمامی وزن بدن روی شانه‌ها قرار دارد. روی غده تیروئید پایین حلق تمرکز کنید. این آسانا را روزی ۲ بار صبح و عصر انجام دهید. برای کسب تمامی فواید ساروانگاسانا این تمرین را به دنبال ماتسی آسانا انجام دهید. در ابتدا این تمرین را به مدت ۲ دقیقه انجام دهید و بعد به تدریج زمان را به ۳۰ دقیقه برسانید.

کاربرد: (۱) سلامتی غده تیروئید به معنای عملکرد سالم تمامی اندامهای بدن است. این آسانا جریان خون را به سمت غده تیروئید رهسپار کرده، سلامت آن را تضمین می‌نماید. ساز و کارهایی چون گردش خون، تنفس، هضم و دفع فضولات را تنظیم می‌کند.

(۲) این آسانا یک تمرین تقویتی و ایده‌آل است که بدن را سرشار از انرژی و شادابی می‌کند.

(۳) به کمک آن جریان خون کاملاً به انتهای ستون فقرات می‌رسد.

(۴) ستون فقرات را نرم نگاه داشته، از تنبلی و خشکی آن جلوگیری می‌کند؛ بدین ترتیب سالیان سال جوان می‌مانید.

(۵) از محتلم شدن (تخلیه شبانه منی) جلوگیری می‌کند. همچنین در درمان

بیماریهای مقعد و آلت تناسلی مؤثر است.

۶) گردش خون را در سیستم هضم تنظیم می نماید.

۷) مشکلات کلیه و مثانه را از بین می برد.

۸) درد پاشنه ها و دیگر ناراحتی های پا را از بین می برد.

۹) به اشخاصی که از کم خونی و جذام رنج می برند، این تمرین توصیه می گردد.

۱۰) با اجرای این تمرین، عملکرد بینی و گوش تنظیم شده و خون تصفیه می گردد.

۱۱) خانمها با اطمینان این آسانا را انجام دهند. این آسانا ناراحتی های رحم را از بین می برد.

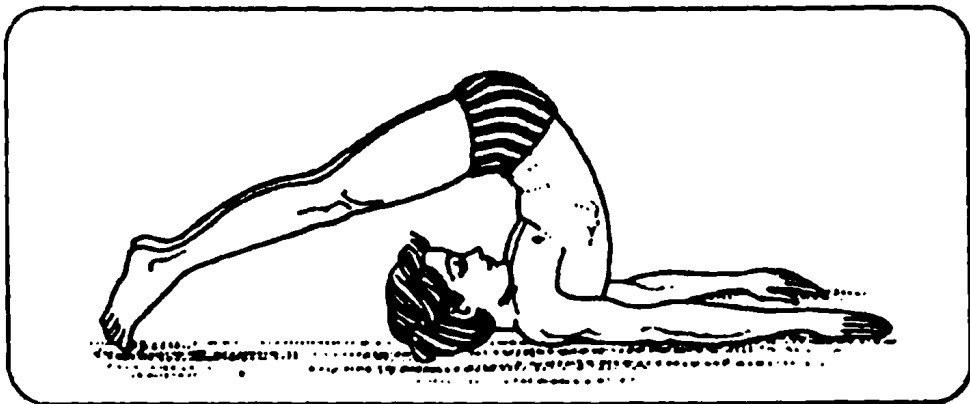
۱۲) کندالینی را بیدار کرده و شیره معده را تحریک می کند.

۱۳) بیماریهای طولانی و دراز مدت روده ها، نظیر سوء هاضمه را درمان می کند.

۱۴) اگر کمبود وقت دارید، تنها با انجام دادن «ساروانگاسانا»، «ماتسی آسانا»، «شیرشاسانا» و «پاسچی موتان آسانا» سلامتی خود را تکمیل کنید.

## □ ۱۲. هالاسانا (HALASANA)

بدان جهت به این حرکت «هالاسانا» گفته می‌شود که در هنگام انجام دادن آن، بدن تشبیه به یک خیش می‌شود. «هالا» کلمه سانسکریت است.



تکنیک: به پشت دراز کشیده، دستها را به طرفین باز کنید. در حالی که کف دستها روی زمین قرار دارند، پاها را کنار یکدیگر گذاشته و هر دو را صاف کنید. هوا را داخل ریه بکشید و همزمان پاها را به آرامی بالا ببرید. زانوها را خم نکنید. دستها را بلند نکنید. پشتتان را نیز خم نکنید. وقتی که به حالت ساروانگاسانا رسیدید، عمل بازدم را انجام داده و همزمان با این عمل پاها را از بالای سر پایین

بیاورید طوری که نوک انگشتان پا به زمین برسند. زانوها صاف و کنار یکدیگر قرار دارند. پاهای و رانها را صاف نگاه دارید. به طور عادی نفس بکشید تا آسانا کامل گردد. از راه دهان نفس نکشید.

چشمها را بسته یا باز نگه دارید. مراقب باشید تا پاهایتان خم نشود. بگذارید چانه به حلق بچسبد. بین ۸ تا ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. سپس به آرامی پاهای را بالا بیاورید و به حالت اول برگردید.

کاربرد: (۱) این آسانا خون کافی به ستون فقرات، عضلات پشت، مهره‌های گردن و عصبهای دو طرف گردن می‌رساند.

(۲) ستون فقرات را نرم و قابل انعطاف می‌کند؛ در نتیجه، شخصی که همیشه هالاسانا را انجام دهد هشیار، نیرومند و چالاک خواهد شد.

(۳) روماتیسم عضلانی، کمردرد، رگ به رگ شدگی و نوریت (التهاب عصب) را از بین می‌برد.

(۴) یبوست و مشکلات معده‌ای را درمان کرده، همچنین ناهماهنگی و بی‌نظمی انقباض کبد و طحال را کاهش می‌دهد.

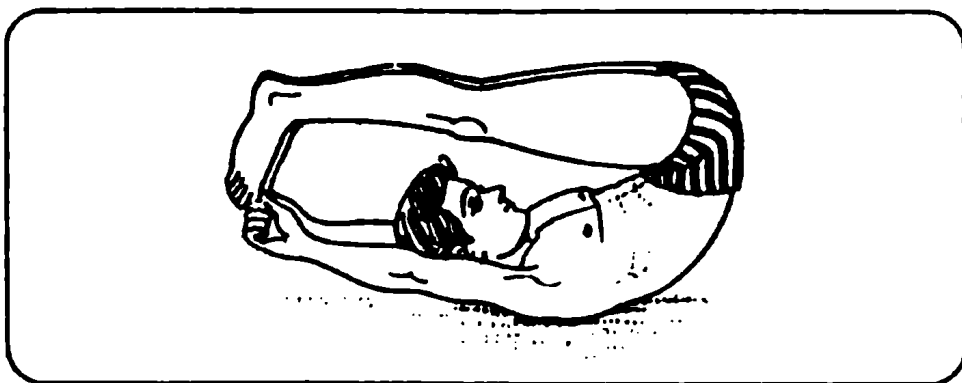
(۵) بر اساس متون کهن یوگا، این آسانا نیروی جنسی را تنظیم می‌کند.

(۶) عضلات شکم را نیرومند می‌سازد.

(۷) از آن جایی که گردش خون را تحریک می‌کند، باعث روشن و جوان شدن صورت می‌گردد.

### □ ۱۳. وارتولاسانا (VARTULASANA)

این آسانا از اقسام «هالاسانا» است. هرگاه در «هالاسانا» مهارت یافتید، می‌توانید این آسانا را نیز انجام دهید. چون در هنگام انجام دادن این آسانا بدن به شکل یک دایره درمی‌آید، آن را «وارتولاسانا» نامیده‌اند.



تکنیک: به پشت دراز بکشید و ابتدا هالاسانا را انجام دهید. سپس به آرامی دستها را بلند کرده، پنجه پاها را بگیرید. هنگام اجرای این آسانا سریع عمل نکنید. ۸ تا ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید، سپس به آرامی پاها را بلند کرده و بدون شتاب و تکان به عقب و حالت اولیه برگردانید. سپس دستها را در طرفین کیل‌ها دراز کنید.

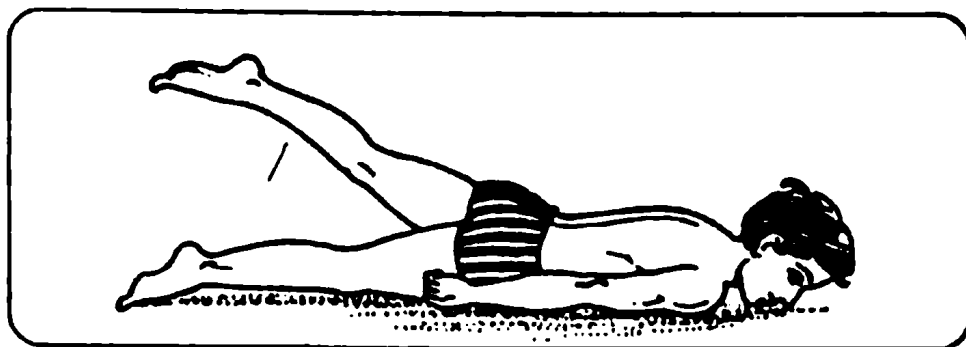


- کاربرد: ۱) این آسانا انرژی جوانی را افزایش می دهد، زیرا که اندامهای جنسی را تقویت می کند. برای درمان ضعف جنسی نیز مفید است.
- ۲) چربی اطراف کمر را کاهش می دهد.
- ۳) تمرین خوبی برای استخوان پهن شانه محسوب می شود.
- ۴) باعث افزایش فواید «ساروانگاسانا» می شود.
- ۵) تمامی فواید «هالاسانا» را داراست.

۶. حالت‌های شکمی

## □ ۱. آردها شالابهاسانا (ARDHASHALABHASANA)

«شالابهاسانا» کلمه سانسکریت و به معنای ملخ است. از آن جایی که هنگام انجام دادن این تمرین بدن شبیه به ملخ می‌شود، آن را «شالابهاسانا» نامیده‌اند. هنگامی که این آسانا با یک پا تمرین شود آن را «آردها شالابهاسانا» می‌نامند.



تکنیک: روی شکم دراز بکشید، صورت را روی زمین قرار دهید. دستها را طرفین بدن دراز کرده و مشت کنید. سپس دستها را زیر رانها قرار دهید. عمل دم را انجام داده تا پایان حرکت نفس را حبس کنید. یکی از پاها را در حدود ۳۰ سانتیمتر از زمین بلند کنید. تا می‌توانید پا را بالا ببرید و روی پاها را بکشید. بین ۵ تا ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید. سپس پا را به آرامی پایین آورید و نفس را

تخلیه کنید. این آسانا را با پای مخالف تکرار کنید. این آسانا را می‌توانید بین ۶ تا ۷ بار تکرار کنید.

کاربرد: (۱) چون در این تمرین ستون فقرات خم می‌شود، این آسانا عکس «پاسچیموتان آسانا» است. این آسانا ستون فقرات را به عقب پیچش می‌دهد.

(۲) «بوجانگاسانا» باعث یرورش یافتن بالاتنه می‌شود، ضمن این که «شالابھاسانا» پایین تنه را پرورش می‌دهد.

(۳) این تمرین برای خلاصی از فضولات انباشته شده در روده‌ها مفید است.

(۴) کمردرد را درمان کرده، چربی‌های اضافه در اطراف زانو، ران، کمر و شکم را کاهش می‌دهد.

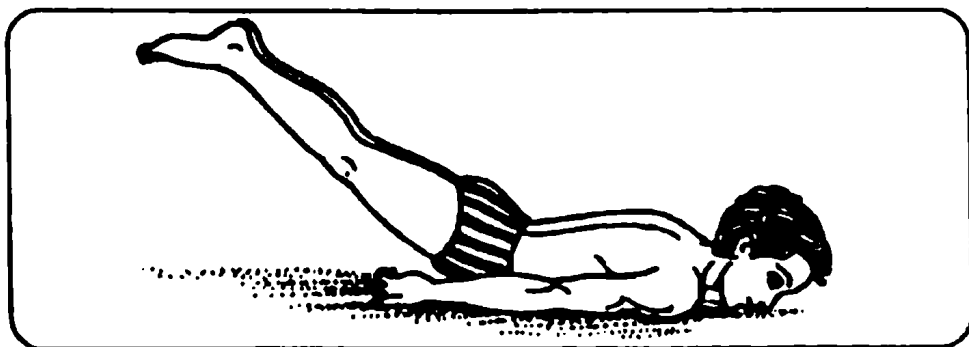
(۵) تمرین مناسبی برای شکم به شمار می‌رود. کلیه و کبد فعال می‌شوند. تخمدان را تقویت می‌نماید.

(۶) یبوست، نفخ معده، سوءهاضمه، دیسانتری، اسیدیته و دیگر ناراحتی‌های شکمی را درمان می‌کند.

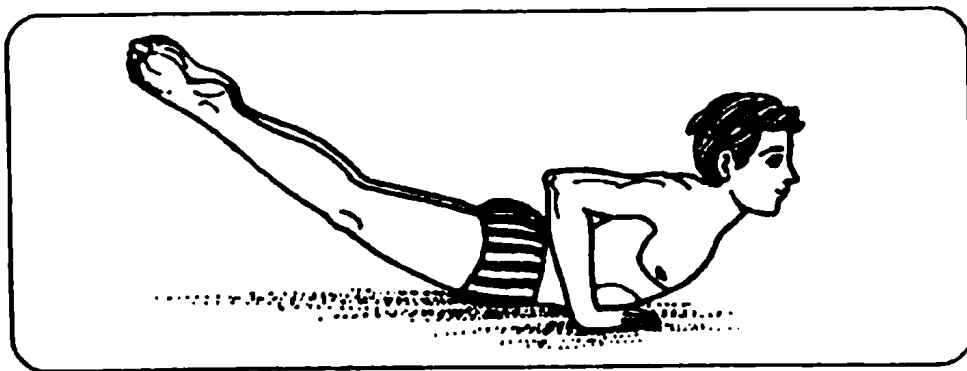
(۷) باعث رفع دردهای کف پا شده، بیماری آپاندیس را درمان می‌کند.

## □ ۲. پورنا شالابهاسانا (PURNA SHALABHASANA)

وقتی که «شالابهاسانا» را با بلند کردن هر دو پا انجام می‌دهید، «پورنا شالابهاسانا» نامیده می‌شود. برای اجرای این آسانا دو روش وجود دارد که مادر این جا هر دو روش را توضیح خواهیم داد.



تکنیک ۱: روی شکم دراز کشیده، پشانی را روی زمین بگذارید. دستها را در طرفین بدن دراز کنید. دست را مشت کرده و انگشتان شست و اشاره را روی زمین بگذارید. بدن را سفت کرده، تا حد امکان پاها را بلند کنید. روی پاها را بکشید. پاها، رانها و قسمت‌های پایین شکم را بالا بکشید. بین ۵ تا ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید و بعد به آرامی پاها را پایین آورده، نفس را تخلیه کنید.



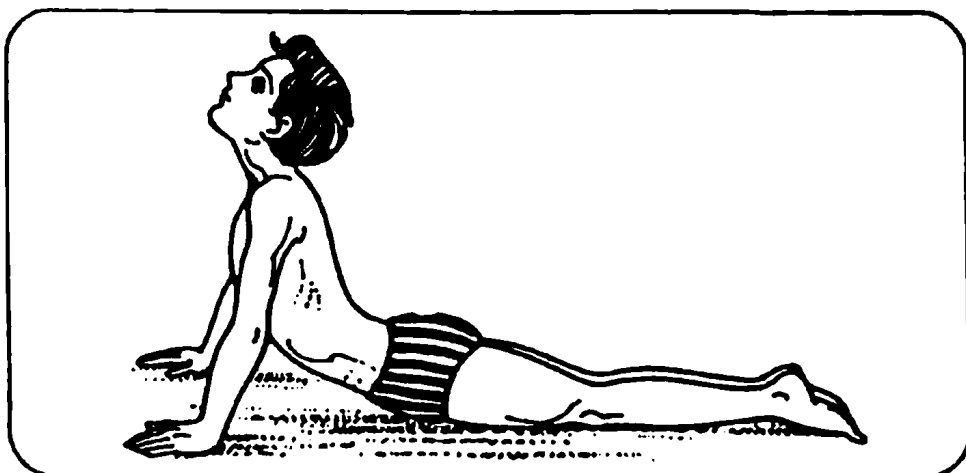
- تکنیک ۲: در یکی از وضعیتهای «شالابهاسانا» قرار بگیرید. سپس سر را بلند کنید، دستها را به موازات سینه روی زمین بگذارید.
- کاربرد: (۱) این آسانا به شکم فشار وارد می‌آورد و باعث تقویت و نیرومندی عضلات شکم، رانها و پاها می‌شود.
- (۲) عملکرد ارگانهای شکمی نظیر کیسه صفرا، معده، طحال و مثانه تنظیم می‌شود و در پی آن ناراحتی‌های شکم برطرف می‌گردد.
- (۳) حرارت معده افزایش یافته، در نتیجه عمل هضم بهبود می‌یابد.
- (۴) باعث درمان تومورها می‌شود.
- (۵) به گلو نیروی تازه می‌رساند.
- (۶) دیابت، سوزش ادرار و دیگر بیماریهای کلیه را درمان می‌کند.
- (۷) انجام دادن این آسانا درد رحم را در دوران قاعدگی از بین می‌برد.
- (۸) بیماری ریه را درمان می‌کند.
- (۹) مرض استسقاء را برای همیشه درمان کرده، همچنین بیماری فیستول<sup>۱</sup> را در مراحل اولیه درمان می‌نماید.

---

۱- fistula : معرای غیر طبیعی که از بسته شدن ناقص یک زخم با آبه به شکل مرضی یا به صورت مادرزادی، بین دو سطح یا یک حفره سروری با یک سطح ایجاد شود.

### □ ۳. بوجانگاسانا (BHUJANGASANA)

«بوجانگا» به معنای مار است. در وضعیت «بوجانگاسانا» شخص حالت یک مار کبرای بلند شده را به خود می‌گیرد. به همین دلیل این آسانا «بوجانگاسانا» نامیده می‌شود.



تکنیک: روی شکم دراز کشیده، صورت را روی زمین بگذارید. تمامی عضلات بدن را شل کنید. کف دستها را روی زمین و زیر شانه‌ها بگذارید. به آرامی سر و تنه را بلند کنید مانند یک مار. ستون فقرات را به عقب خم کنید. پاها را طوری عقب بکشید که نوک پنجه‌ها روی زمین باشند. این عمل باعث

کشیده شدن عضلات پشت و شانه نیز خواهد شد. در این حالت شما روی شکم قرار دارید. نفس را حبس کرده، بین ۸ تا ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. نفس را تخلیه کنید و سر را به حالت اول بازگردانید. تا وقتی که سر بالاست، نفس را حبس نگه دارید، سپس به آرامی تخلیه کنید. این آسانا را بین ۵ تا ۶ بار انجام دهید.

کاربرد: ۱) این آسانا درد ستون فقرات و دیگر ناراحتی‌های ناحیه مربوطه (ستون فقرات) را درمان می‌کند.

۲) این آسانا باعث فشار روی اندامهای داخلی شکم می‌شود، و با فشار دادن مواد زاید روده به طرف مقعد باعث درمان بیماریهایی نظیر یبوست شده، حرارت بدن را افزایش می‌دهد.

۳) باعث تقویت تخمدان و رحم می‌گردد. ناراحتی‌های مربوط به قاعدگی را رفع می‌کند. این آسانا گردش خون را در ناحیه رحم تحریک کرده، در نتیجه عمل زایمان راحت و طبیعی می‌شود.

۴) باعث نرم شدن ستون فقرات، فعال شدن اندامهای شکمی و رفع درد شکم می‌شود.

۵) باعث زیبایی سینه، گردن و دیگر نواحی سر می‌شود. بدن را خوش ترکیب می‌نماید.



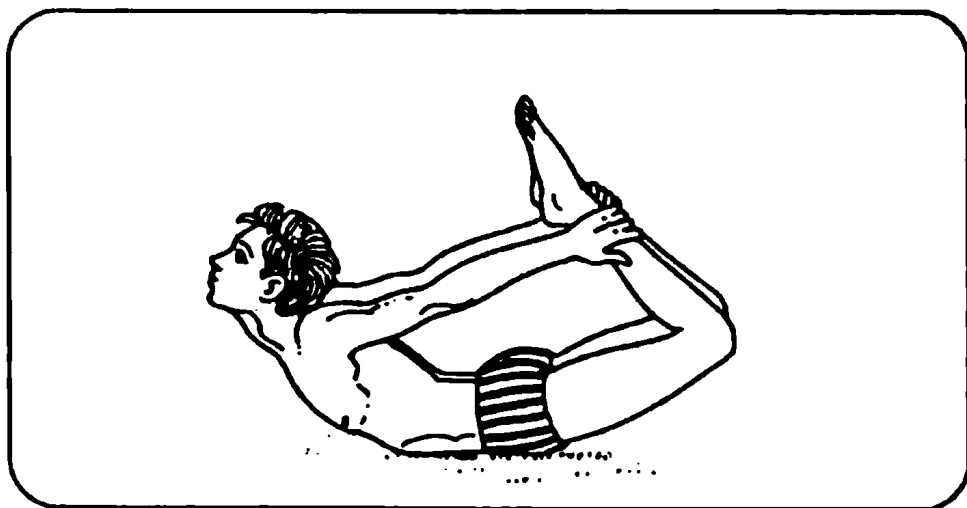
## □ ۴. دهانوراسانا (DHANURASANA)

«دهانوشا» یعنی کمان. دستها همانند یک زه کمان، سر و تنه و پاها را بالا کشیده، حالتی شبیه یک کمان خمیده را به وجود می‌آورند. به همین علت این تمرین را «دهانوراسانا» می‌نامند. این آساناستون فقرات را به عقب خم می‌کند. این حرکت ترکیبی است از «بوجانگاسانا» و «شالابهاسانا». اگر «بوجانگاسانا»، «شالابهاسانا» و «دهانوراسانا» با هم انجام شوند، فواید زیادی برای بدن دارند. این سه تمرین برعکس «هالاسانا» و «پاسچیموتان آسانا» هستند که باعث خم شدن ستون فقرات به جلو می‌شوند.

تکنیک: روی شکم دراز بکشید و صورت را روی زمین بگذارید. عضلات را شل کنید. دستها را در طرفین بدن قرار دهید و زانوها را خم کنید. دستها را بلند کرده، قوزک پاها را بگیرید. سر و سینه را بلند کنید. ریه‌ها را از هوا پر کنید. دستها و پاها را سفت کنید. حالا بدن شما به شکل قوس در آمده است. اگر پاها را بالا ببرید می‌توانید سینه را نیز بالا ببرید. نفس را حبس و سپس به آرامی تخلیه کنید. سعی کنید زانوها را نزدیک یکدیگر نگاه دارید.

در این آسانا تمامی بدن روی شکم قرار دارد. پس در هنگام انجام دادن این

آسانا معده می بایست خالی باشد. چنانچه در حالت دهانوراسانا، خود را به جلو یا عقب و چپ و راست بازی دهید تمرین خوبی برای بدن محسوب می شود. تا حد ممکن در این حالت بمانید. بین ۵ تا ۶ بار این آسانا را انجام دهید.

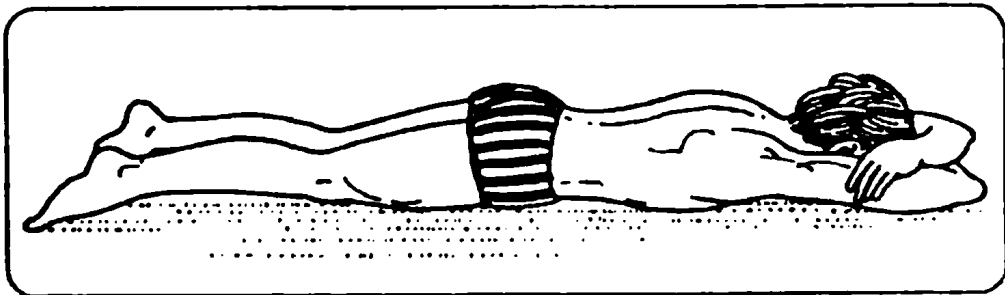


- کاربرد: ۱) این آسانا ماساژ خوبی برای شکم محسوب می شود، به طوری که یبوست بلند مدت، سوء هضم و دیگر بیماریهای شکم را درمان می کند.
- ۲) قوز ستون فقرات و روماتیسم دستها، پاها و زانوها را درمان می نماید.
- ۳) چربی را کاهش می دهد. روده ها را فعال کرده، قدرت هضم را افزایش می دهد. با رساندن خون به اندامهای شکمی، آنها را تغذیه می کند.
- ۴) اجرای این آسانا به کسانی که از نفخ معده و دیگر ناراحتی های روده ای رنج می برند، توصیه می گردد.
- ۵) این آسانا، همانند «هالاسانا» ستون فقرات را احیاء و جوان می کند. لوزالمعده نیز فعال شده و به میزان مناسب انسولین تولید می شود.
- ۶) هر کس «هالاسانا»، «مایوراسانا» و «دهانوراسانا» را به طور مرتب تمرین نماید هیچ گاه تنبل نخواهد شد. شخص فعال و پر انرژی می شود.

۷) این آسانا بخصوص برای بانوان بسیار سودمند است زیرا تمامی ناراحتی‌های قاعدگی را برطرف کرده و سیستم تولید مثل را بهبود می‌بخشد.

## □ ۵. ماکاراسانا (MAKARASANA)

«ماکارا» به معنای تمساح است. در این آسانا شخص به شکل یک تمساح شناور روی آب در می آید، و نامگذاری آن به «ماکاراسانا» نیز به همین علت است.



تکنیک: روی زمین دراز بکشید، طوری که سر و سینه به زمین چسبیده و پاها به طور کامل کشیده شوند. پاشنه‌ها به طرف بالا باشند. دستها را بلند کنید و به مقابل سر ببرید. قسمت میانی بازوی چپ را با دست راست و قسمت میانی بازوی راست را با دست چپ بگیرید. سر را پایین نگه‌داشته، چشمها را ببندید. سر را روی بازوها نگاهدارید. از آرنج تا شانه‌ها، شکم، رانها و قسمت‌های بالایی پاها در یک خط راست بوده و بازمین مماس هستند. ضمن انجام دادن این آسانا بدن را ریلکس کنید. عمیق تنفس کرده و به خدا فکر کنید.

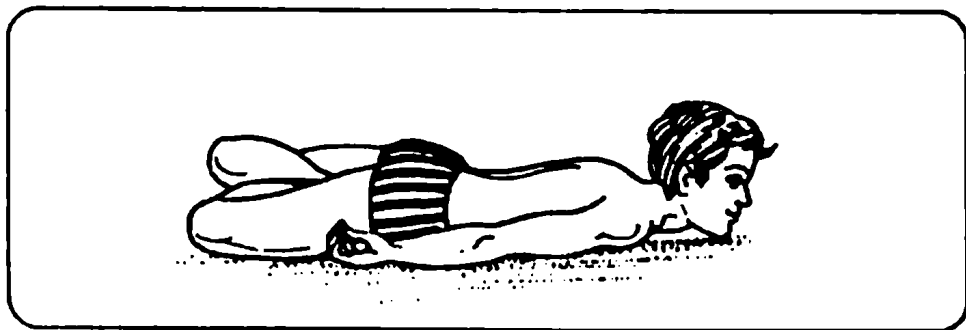
کاربرد: (۱) این تمرین خستگی را از بین برده، و تمامی بدن را ریلکس می‌کند.

(۲) مراحل این آسانا بر عکس «شاواسانا» است؛ البته هدف هر دو آسانا یکی است: آرامش یافتن و استراحت کامل بدن.

(۳) این آسانا نیز همانند شاواسانا، برای افرادی که ناراحتی ستون فقرات یا کمر دارند، مفید است.

## □ ۶. وِیپاریتا ماتسی آسانا (VIPARITA MATSYASANA)

این آسانا عکس حالت «ماتسی آسانا» بوده، بنابراین «ویپاریتا ماتسی آسانا» نامیده می‌شود. به این آسانا «سوپتاپادماسانا» نیز گفته می‌شود.



تکنیک: روی طرف چپ بدن دراز بکشید. هر دو پا را در وضعیت «پادماسانا» قرار دهید. سپس روی سینه و شکم بخوابید. پشت بدن و گردن را خم کرده و چانه را روی زمین بگذارید به کمک انگشتان شست و اشاره، پنجه پاها را از دو طرف بگیرید. به آرامی عمل دم را انجام دهید. به مدت ۸ تا ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. به تدریج زمان را افزایش داده و به ۱۰ دقیقه برسانید.

کاربرد: (۱) این آسانا سینه را تخت کرده و ریه‌ها را تقویت می‌کند. با حداقل

تلاش، حداکثر فایده به ستون فقرات می‌رسد.

۲) تمرین منظم این آسانا باعث تحرک مفاصل گردن و مفصل‌های کوچک و بزرگ بدن می‌شود. قدرت عضلات را نیز تنظیم می‌کند.

۳) بیماری‌هایی نظیر یبوست، نفخ معده، سوءهاضمه، سرماخوردگی، آسم، دیسانتری و سل را از بین می‌برد.

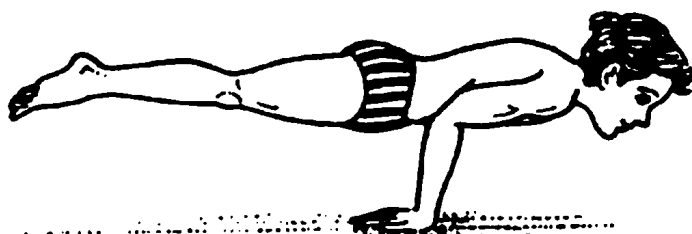
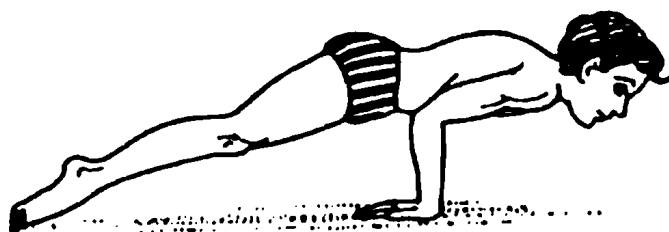
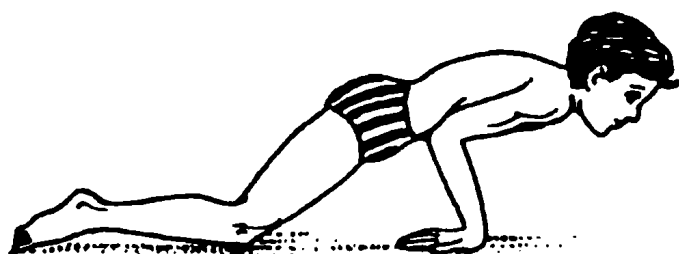
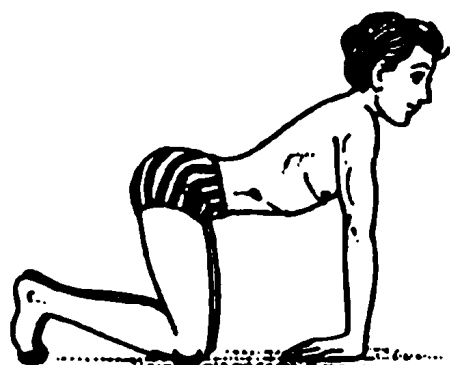
۷. حالت‌های دست



## □ ا. مایورا آسانا (MAYURASANA)

«مایور» یعنی طاووس. در این آسانا بدن مثل یک هواپیمای صاف روی بازوها که شبیه اهرم می‌باشند، قرار دارد. در هنگام اجرای این آسانا بدن وضعیتی همانند یک طاووس به خود می‌گیرد که در زبان سانسکریت به این وضعیت «مایور آسانا» گفته می‌شود. در مقایسه با دیگر آساناها، این آسانا کمی مشکل است. به دست آوردن تناسب اندام یکی از فواید این آساناست. برای ژیمناستها انجام دادن این آسانا ساده است.

تکنیک: با زانوهایی از هم جدا روی زمین زانو بزنید. کف دستها را چرخانده (معکوس) و ما بین پاها قرار دهید. در حدود ۳ الی ۴ سانتیمتر فاصله بین کف دستها لازم است. انگشتان کوچک هر دو دست کنار یکدیگر قرار دارد و نوک آنها به طرف پاها می‌باشد. شستها می‌بایست به زمین فشار بیاورند. هر دو دست را ثابت و استوار نگه دارید. سپس به آرامی آرنجها را به شکم و درست زیر ناف نزدیک کنید. دیافراگم را روی آرنجها قرار دهید. آرنجها طوری کنار یکدیگر قرار دارند که بتوانند تکیه‌گاه مناسبی برای وضعیت افقی بدن محسوب شوند. این اولین مرحله از «مایور آسانا» است.



در این مرحله، پاها را صاف کنید، پاشنه‌ها را بلند کرده و پاها را موازی با زمین نگه دارید. اگر مشکل است پاها را با هم عقب ببرید، پاها را یکی پس از دیگری صاف کرده، کنار یکدیگر بگذارید. اگر تنه را کمی به جلو ببرید پاها همزمان از زمین جدا می‌شوند؛ سپس به راحتی می‌توانید پاها را عقب برده و صاف کنید. وقتی حالت صحیح می‌شود که سر، کپل‌ها، رانها، پاها و ساق‌ها، صاف و در یک خط موازی با زمین باشند. بین ۵ تا ۲۰ ثانیه در این حالت بمانید. هنگامی که بدن در بالا قرار دارد نفس را حبس کنید. این حرکت باعث نیرومندی مجدد بدن می‌شود. هنگامی که آسانا به اتمام رسید نفس را به آرامی تخلیه کنید. شخصی که بتواند جسمش را یکپارچه و هماهنگ کند، قادر به انجام دادن این آسانا به مدت ۲ الی ۳ دقیقه خواهد شد.

کاربرد: (۱) این آسانا برای هنگامی که فرصتی کوتاه دارید، تمرین مناسبی به شمار می‌رود. تمرینی پرنرژی است که باعث افزایش قدرت هضم می‌گردد. (۲) بیماریهایی که بر اثر زیادی «واتا» (vata)، «پیتا» (pitta) و «کافا» (Kafa) به وجود آمده باشند، (باد، صفرا و بلغم) با این آسانا قابل درمان‌اند. خونریزی ناشی از بواسیر را متوقف می‌کند. همچنین از دیابت پیشگیری می‌کند. (۳) باعث نیرومندی عضلات بازو، بیداری «کندالینی» و درمان یبوست می‌شود.

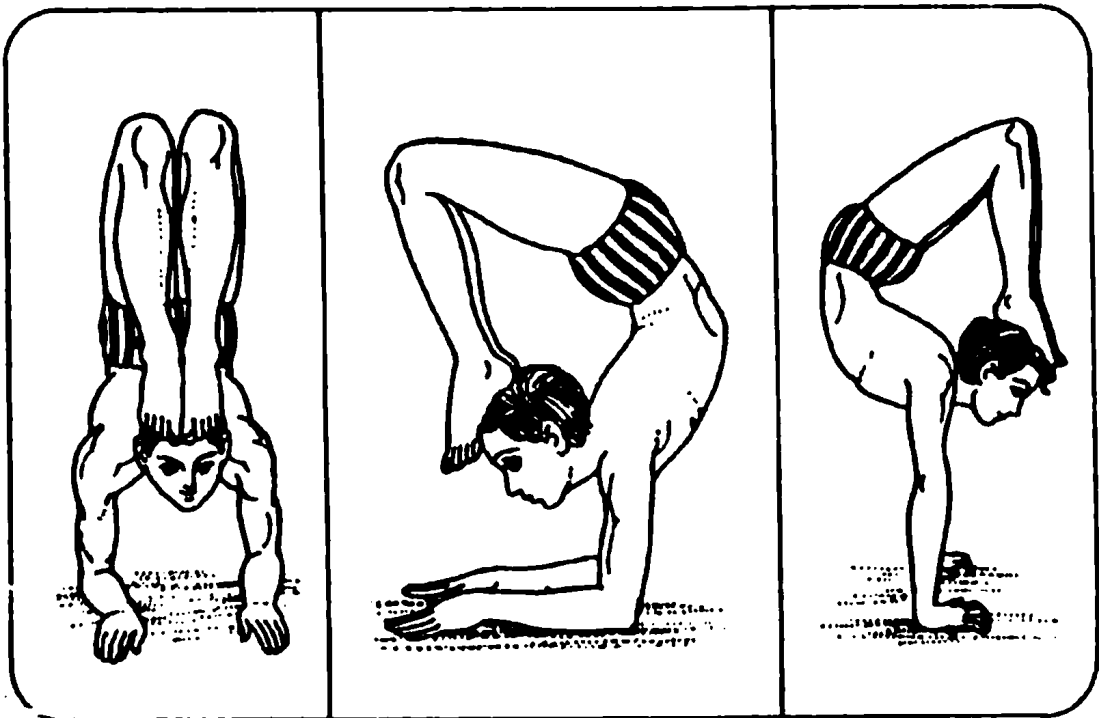
(۴) با این تمرین بر شکم فشار وارد می‌آید و در نتیجه اندامهای شکمی و ریه‌ها شاداب و احیاء می‌شوند. همچنین بیماریهای کبدی را از بین می‌برد.

(۵) انجام دادن این آسانا عمل گردش خون در بدن را تحریک می‌کند؛ در نتیجه پوست بدن شفاف و روشن می‌شود.

(۶) از چاقی بدن جلوگیری می‌کند.

## □ ۲. وریشچیکا سانا (VRISHCHIKASANA)

«وریشچیکا» یعنی عقرب. هنگام اجرای این آسانا بدن به حالت عقرب در می آید و به همین علت آن را «وریشچیکا سانا» می نامند. اشخاصی که مدت زیادی «شیرشاسانا» یا «هاستاوریکشاسانا» (Hastavrikshasana) را انجام دهند، به راحتی قادر به انجام دادن این آسانا خواهند بود.



تکنیک: افراد مبتدی می‌بایست این آسانا را به کمک دیوار انجام دهند. ساعد و آرنج‌ها را روی زمین بگذارید. به کمک پاها آهسته به زمین فشار آورید. به آرامی پاها را بالا پرتاب کنید و به ۵ سانتیمتری دیوار برسانید و سعی کنید وزن بدن را روی ساعدها انتقال دهید. طبیعی نفس بکشید. چند روزی به این نحو تمرین کنید. پس از مهارت یافتن، زانوها را خم کرده و کف پاها را روی سر قرار دهید، برای این که وزن بدن به خوبی روی ساعدها و زمین تقسیم شود و به عبارت بهتر توازن به دست آید، لازم است که صبر و شکیبایی پیشه کنید.

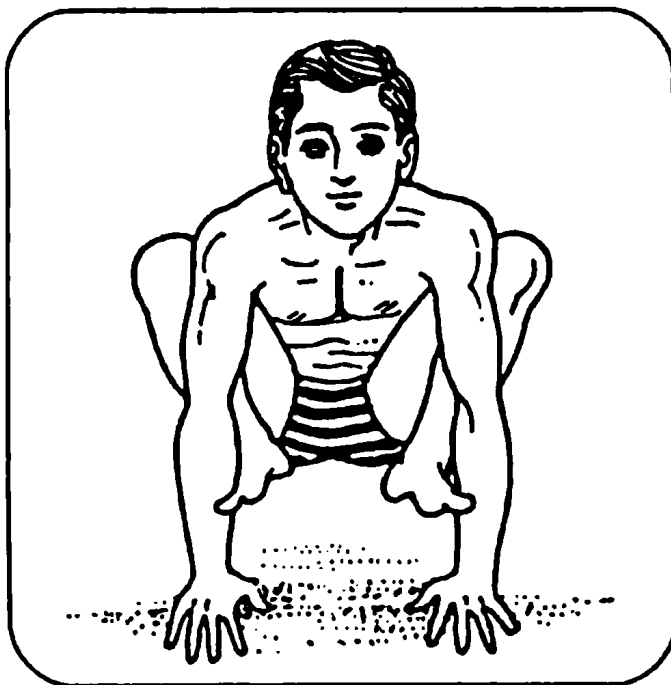
کاربرد: (۱) این آسانا شانه‌ها و بازوها را تقویت می‌کند. تمرین مناسبی برای عضلات شکم محسوب می‌شود.

(۲) در این آسانا ستون فقرات به عقب تاب خورده که در نتیجه بدن انعطاف یافته، جوانی و طراوت آن افزایش می‌یابد.

(۳) تمامی فواید «شیرشاسانا»، «چاکراسانا» و «دهانوراسانا» را داراست.

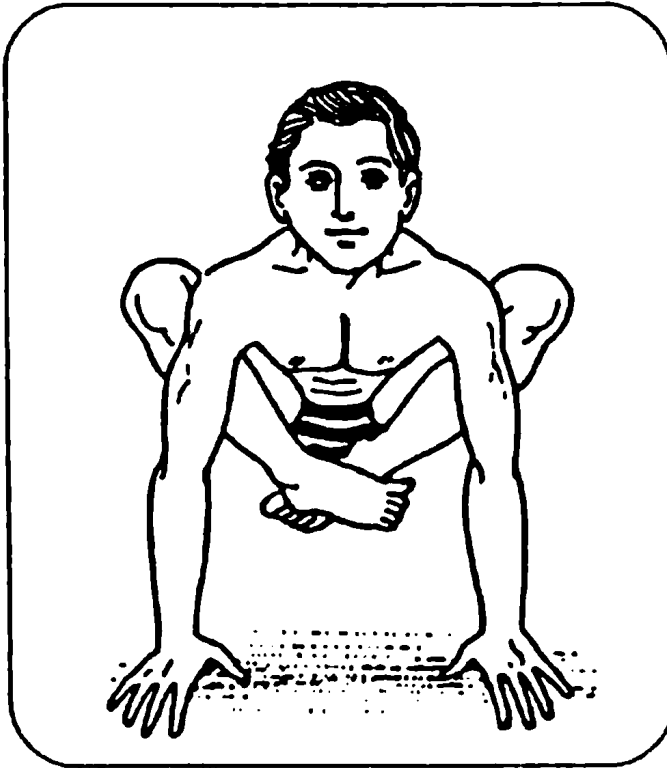
## □ ۳۱. باکاسانا (BAKASANA)

«باکاه» یعنی لک لک. «باکاسانا» یکی از بهترین آساناهاست. ما در این جادو تکنیک متفاوت را ارائه کرده ایم.



تکنیک (حالت اول): کف دستها را روی زمین بگذارید. ساق پاها را به بازوها فشار دهید. حالا بدن را بالا بکشید. پنجه های پا را زیر آرنجها قرار دهید. نفس را

حبس کنید و در همین حالت بمانید. زمان را به تدریج افزایش داده، به ۱۵ دقیقه برسانید.



تکنیک (حالت دوم): در وضعیت «باکاسانا» قرار بگیرید همان طوری که در بالا گفتیم. در نوع اول کف پاها زیر آرنجها قرار داشتند؛ در نوع دوم کمی اختلاف وجود دارد. کف پاها را به عقب ببرید و همانند شکل در زیر کپل‌ها قرار دهید. دقت کنید که کف پای راست به کف پای چپ فشار وارد کند. بقیه موارد را مانند حالت اول عمل کنید.

کاربرد: (۱) در این آسانا تمامی بدن تمرین می‌کند. اندامهای شکمی و سینه را تقویت می‌کند. ستون فقرات علاوه بر انعطاف یافتن و تقویت، احیاء و شاداب می‌شود.

(۲) علاوه بر تصفیه شدن پرانا، آرامش روح را به دنبال دارد.

۳) تمامی فواید «اوتتهیتا پادماسانا» (Uttitha Padmasana) را داراست.

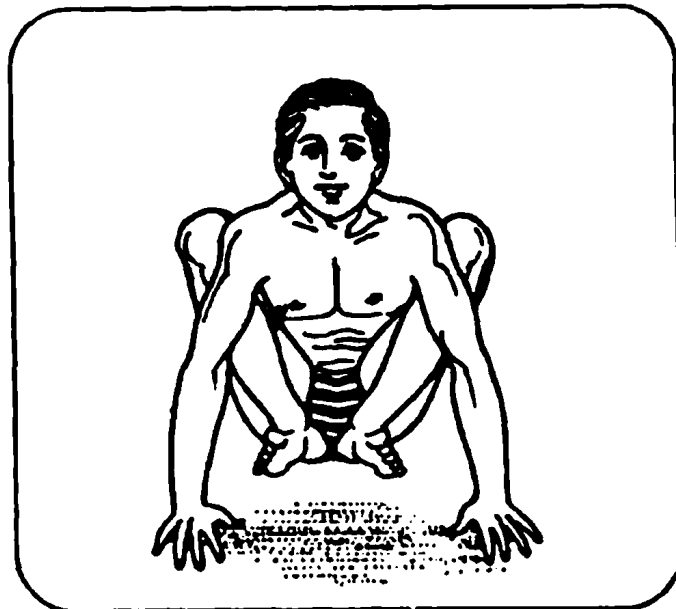
۴) سیستمهای هضم، تنفسی و عصبی را تحریک می‌کند.



## □ ۴. تولاسانا (TOLASANA)

این یکی از اقسام «باکاسانا» است. این آسانا «تولیتاسانا» (Tulitasana) نیز نامیده می‌شود.

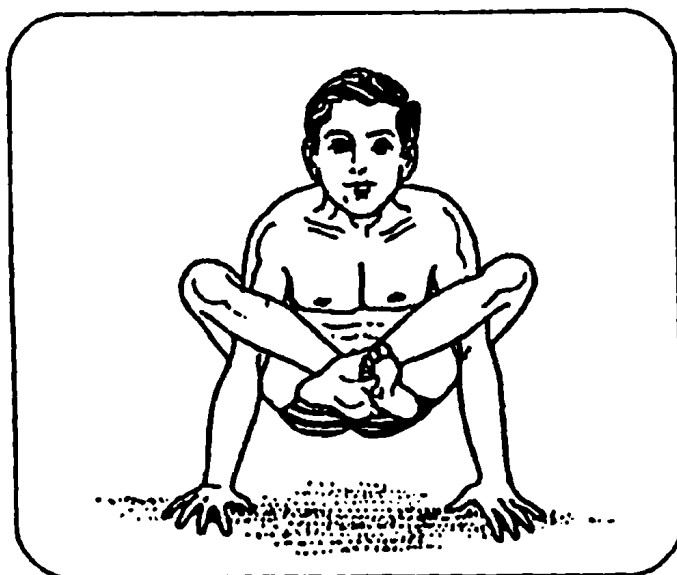
تکنیک: باکاسانای نوع اول را انجام دهید. در آخرین مرحله به جای این که کف پاها را زیر آرنج بگذارید آنها را جدا از یکدیگر نگه دارید. این حالت «تولاسانا» نام دارد. بقیه مراحل را طبق «باکاسانا» انجام دهید. زمان را به تدریج افزایش داده و به ۱۵ دقیقه برسانید.



- کاربرد: ۱) در این آسانا چشمها اغلب روی ناحیه میانی دو ابرو متمرکز می شود؛ در نتیجه اغلب ناراحتی های عمومی چشم را از بین می برد.
- ۲) این آسانا تمامی فواید «باکاسانا» را داراست.
- ۳) تمامی بیماریهایی که با «اوت هیتا پادما سانا» درمان می شوند با این آسانا نیز قابل درمان اند و تمامی فواید آن را در بر دارد.

## ۵. اوت هیتا دوی هاستا بوجاسانا (UTTHITA DWIHASTABHUJASANA)

این آسانا یکی از اقسام «تولاسانا» است. این تمرین کمی مشکل است. اشخاصی که می خواهند بازوهای قوی داشته باشند، بهتر است این آسانا را انجام دهند.



تکنیک: کف دستها را روی زمین قرار دهید طوری که قسمت پایینی شانه‌ها، میان ساق‌ها و رانها قرار گیرد. پاها را از روی زمین بلند کرده، وزن تمامی بدن را روی دستها قرار دهید. پاها را در یکدیگر قلاب کنید. به طور طبیعی نفس بکشید. رفته رفته زمان را افزایش داده، به ۵ دقیقه برسانید.

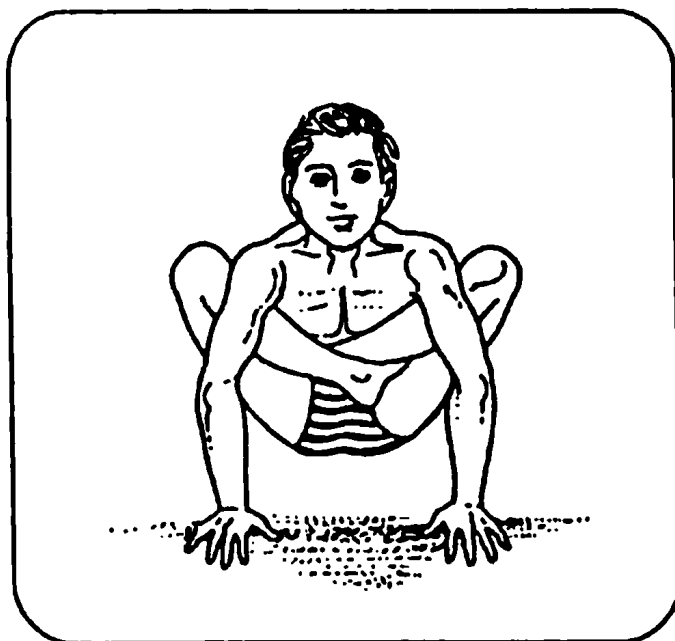
کاربرد: ۱) به کمک این آسانا در حداقل زمان، حداکثر تمرین را خواهید داشت.

۲) عضلات بازوها و پاها را نیرومند می‌کند.

۳) تمامی بیماریهایی که با «اوت هیتا پادما سانا» درمان می‌شوند با این آسانا نیز قابل درمان هستند. همچنین تمامی فواید «باکاسانا» را داراست.

## □ ۶. اوتامانگاسانا (UTTAMANGASANA)

«اوتامانگاسانا» خیلی آسان نیست و برای اجرای آن بدن بایستی قوی باشد. البته ژیمناستها به راحتی قادر به انجام دادن این آسانا هستند.



تکنیک: ابتدا در حالت پادما سانا بنشینید. سپس زانوها را بلند کرده و مابین سینه و بازوها قرار دهید. حال بدن را به کمک زور بازو بلند کنید به طوری که وزن

بدن روی هر دو بازو منتقل شود. هنگام بلند شدن بدن، نفس را داخل بدهید و ریه‌ها را با هوا پر کنید. نفس را حبس کرده و هنگام برگشت به حالت اول به آرامی نفس را تخلیه کنید. به تدریج زمان را افزایش دهید و به ۵ دقیقه برسانید.

کاربرد: (۱) این آسانا مفاصل و عضلات دست‌ها و پاها را تقویت می‌کند.

(۲) از آن جایی که ضعف تمامی اندامهای شکمی و سینه را برطرف می‌نماید، اهمیت آن بیش از «لولا سانا» یا «کو کوتا سانا» است.

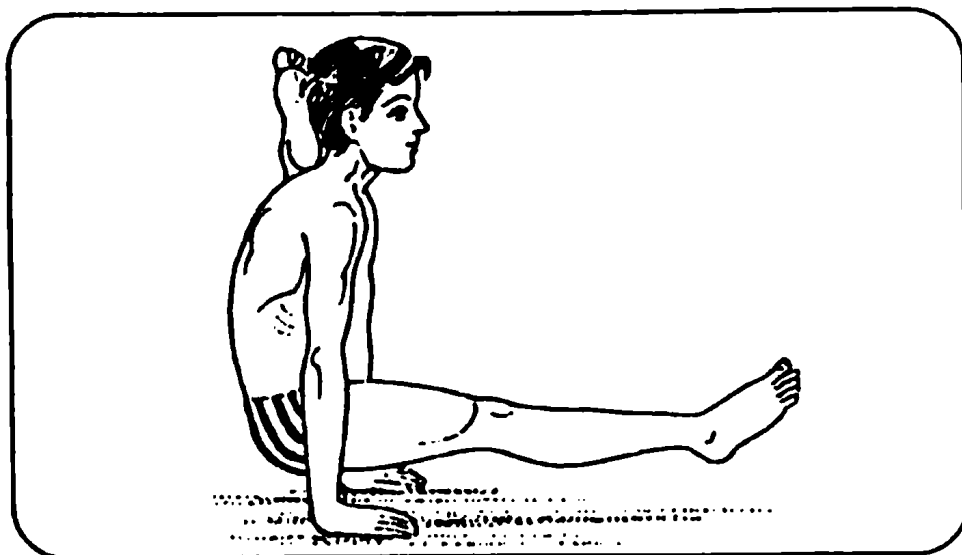
(۳) تمرین منظم این آسانا باعث از بین رفتن کامل بیماریهایی نظیر آسم و سل می‌شود.

توجه: قبل از آغاز این آسانا، لازم است به کمک آساناهای ساده و راحت توانایی لازم را کسب کنید.

## □ ۷. اوت هیتا اکا پاداشیراسانا

(UTTHITA EKAPADASHIRASANA)

این آسانا برای افراد مبتدی مشکل است. برای اجرای آن می بایست بازوها به اندازه کافی نیرومند شوند و بدن انعطاف لازم را کسب نماید. ژیمناستها به راحتی قادرند این آسانا را انجام دهند.



تکنیک: در وضعیت تکنیک دوم «آکارنا دهانوراسانا» بنشینید. (به صفحه ۹۴ مراجعه شود.) دستها را روی زمین بگذارید. به کمک دستها کل بدن را بلند

کنید. پای صاف را کاملاً کشیده نگه دارید. دقت کنید تا زانوها خم نشوند. در تکنیک بعدی این تمرین را با پای دیگر انجام دهید. این آسانا را در ابتدا ۳۰ ثانیه انجام دهید. به تدریج زمان را به ۳ دقیقه افزایش دهید.

کاربرد: (۱) این آسانا باد بدن را از بین می‌برد. حرارت معده را تحریک می‌کند.

(۲) این آسانا یبوست را درمان می‌کند.

(۳) این آسانا باعث افزایش تولید شیرۀ معده شده، در نتیجه عمل هضم غذا بهبود می‌یابد.

(۴) بیماریهای شکمی را کاهش می‌دهد.

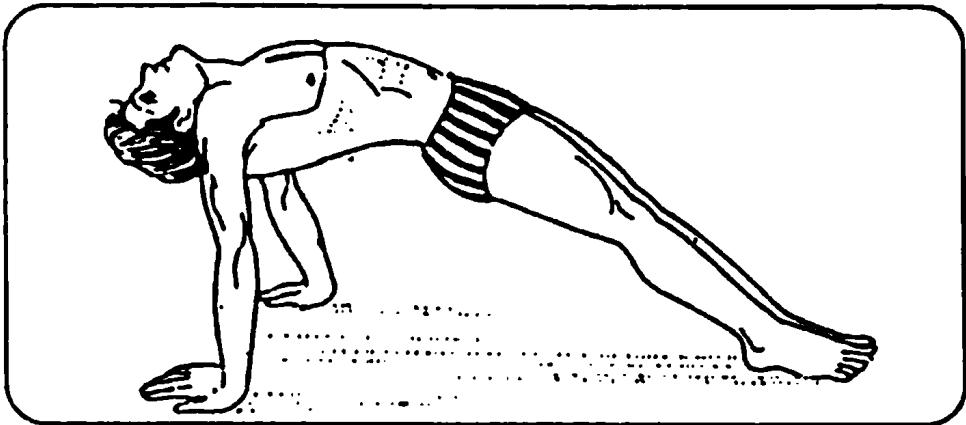
(۵) تمرین منظم این آسانا باعث آرامش ذهن و طراوت بدن می‌شود.

(۶) تمام بیماریهایی که با «اوت هیتا پادماسانا» درمان می‌شوند با این تمرین نیز قابل درمان‌اند.



## □ ۸. کناسانا (KONASANA)

در این آسانا دستها و پاها به حالتی قرار می‌گیرند که وضعیت بدن به یک فرشته شباهت پیدا می‌کند؛ بنابراین آن را «کناسانا» می‌نامند. در آسانای مزبور، وزن بدن به کف دستها و پاشنه‌ها که روی زمین هستند، انتقال می‌یابد.



تکنیک: پاها را کنار یکدیگر قرار دهید. دستها را نسبت به شانه‌ها عمود کرده و پاها را بکشید. نفس بکشید و به کمک کف دستها و پاشنه‌ها، تنه را بلند کنید. گردن را به عقب خم کنید. بازوها را صاف کنید و سینه را بالا بکشید. بین ۸ تا ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. سپس به آرامی به حالت اول برگردید. این

آسانا را ۴ تا ۶ بار تکرار کنید.

کاربرد: (۱) این نرمش باعث تقویت شانه‌ها شده و ناراحتی‌های شکمی را برطرف می‌کند.

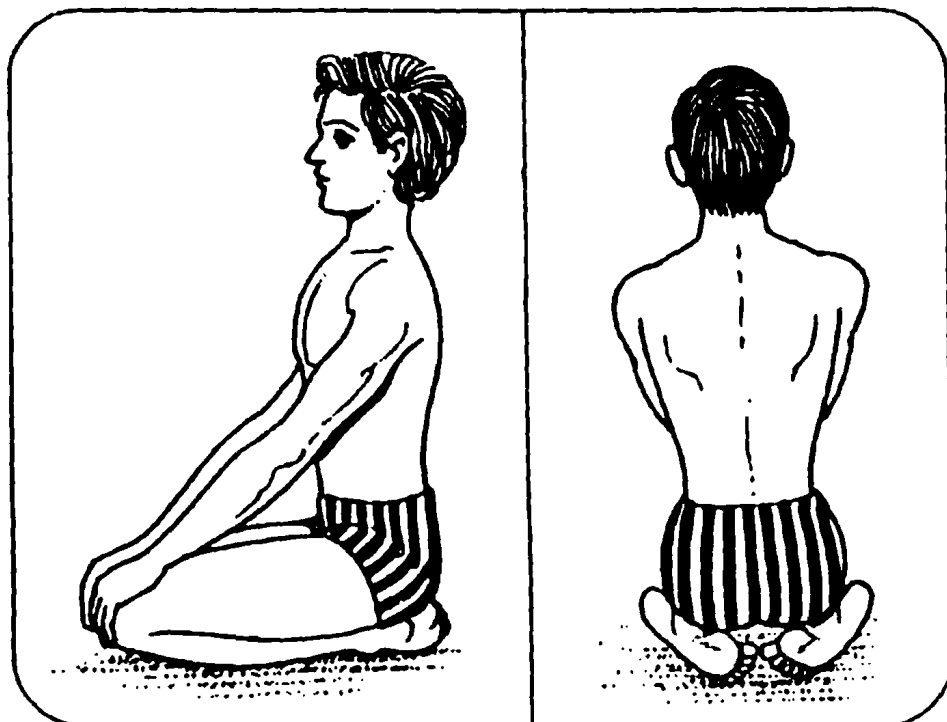
(۲) تمرین خوبی برای پاها و ستون فقرات محسوب می‌شود.

(۳) این آسانا یکی از انواع «پاسچیموتان آسانا» محسوب می‌شود. بنابراین، چنانچه پس از «پاسچیموتان آسانا» تمرین شود فواید بی‌شماری را به همراه دارد.

۸. حالت‌های دو زانو

## □ ۱. وایجراسانا (VAJRASANA)

با کمک این آسانا شخص به یک حالت محکم و استوار نایل می‌شود به این علت که ثابت ماندن در این حالت آسان است. از این رو آن را «وایجراسانا» می‌نامند



تکنیک: پاها را از ناحیه زانو خم کنید. پاشنه‌ها را اطراف باسن بگذارید به طوری که رانها روی ساق‌ها، و کپل‌ها روی پاشنه‌ها قرار گیرند. تمام بدن را روی

زانوها و قوزک پاهانگه دارید. در این هنگام به طور طبیعی نفس بکشید. در اوایل کار ممکن است زانوها و قوزکها دچار درد شوند، اما پس از مدتی به خودی خود درد رفع خواهد شد. دستها را کشیده و روی زانوها قرار دهید. زانوها را کنار یکدیگر بگذارید. به طور عمود بنشینید و تنه، گردن و سر را در یک خط صاف نگه دارید. این حالت بسیار ساده است و شخص می تواند برای مدت طولانی در این وضعیت بماند.

کاربرد: (۱) این آسانا به هضم غذا و رفع مشکلات نفخی کمک می نماید.  
(۲) تمرین منظم و حساب شده این آسانا باعث رفع دردهای زانو، پاهای ساقها و رانها می شود.

(۳) «واجراسانا» باعث جاری شدن انرژی در ناحیه «کانداستانا» (Kandasthana) می شود، که در ۳۰ سانتیمتری مقعد واقع است. «کانداستانا» مرکز ۷۲۰۰۰ نادی (مجرای لوله ای) است.

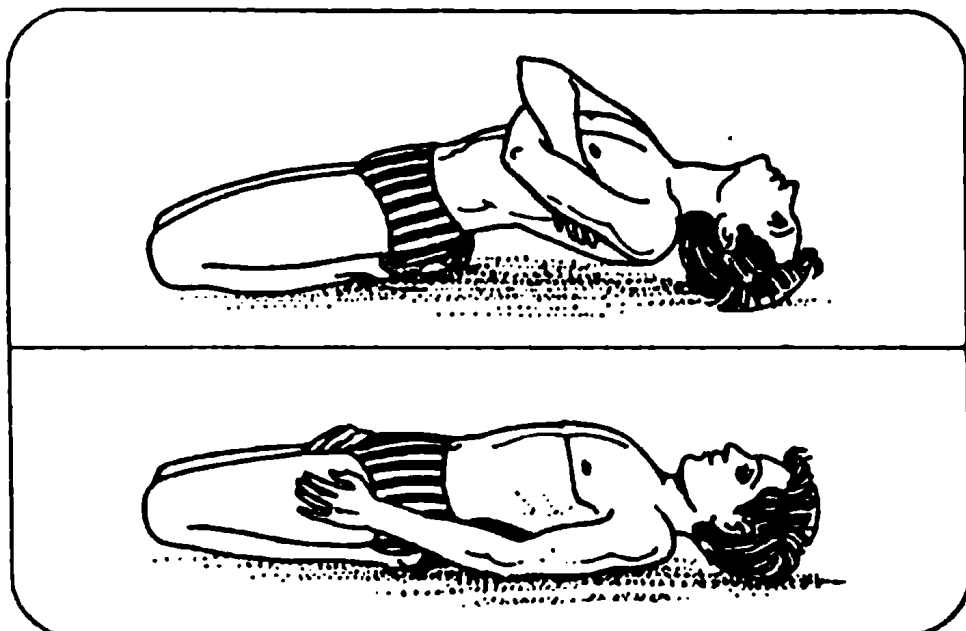
(۴) تمرین منظم این آسانا باعث افزایش ترشح غدد می گردد. همچنین باعث افزایش گلبولهای سفید خون در طحال، لوزه ها، مغز استخوان و در دیگر نقاط بدن می شود که برای سلامت بدن مفید است.

(۵) کسانی که به طور مرتب این آسانا را تمرین می کنند، هرگز از تب، یبوست، سوء هاضمه و دیگر ناراحتی های جزئی رنج نخواهند برد.

توجه: این تنها آسانایی است که اگر بلافاصله بعد از غذا انجام شود، عمل هضم را تحریک می کند.

## □ ۲. سوپتا واجراسانا (SUPTA VAJRASANA)

«سوپتا واجراسانا» شبیه «آردها شاواسانا» است. این آسانا می‌تواند در دسته‌بندی «ماتسی آسانا» قرار گیرد. پس از مهارت یافتن در «واجراسانا» می‌توانید به سراغ این آسانا بروید. در مقایسه با واجراسانا، «سوپتا واجراسانا» نیاز به انعطاف و قدرت بیشتری دارد.



تکنیک: به حالت واجراسانا بنشینید. سپس به کمک آرنج‌ها به پشت دراز بکشید. قسمت پشت باید کاملاً به زمین بچسبد. بازوها را قلاب کرده و روی سینه بگذارید (وضعیت دست به سینه). تا می‌توانید سر را به عقب بکشید. بین ۸ تا ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. در اوایل ممکن است تمامی پشت بدن به زمین نچسبد و قسمت‌های پایینی پشت بدن بالا بماند. پس از چند روز تمرین شخص قادر می‌شود این آسانا را به طور صحیح انجام دهد. این آسانا را روزی ۳ یا ۴ بار انجام دهید.

کاربرد: (۱) آسانای فوق باعث برطرف شدن ناراحتی‌های ستون فقرات می‌گردد. از آن جایی که ستون فقرات به پشت خم می‌شود، باعث از بین رفتن قوز می‌شود. ستون فقرات نرم و انعطاف‌پذیر می‌شود.

(۲) تمرین منظم این آسانا باعث بیداری و تصفیه «کندالینی شاکتی» می‌شود.

(۳) این آسانا به قفسه سینه، ستون فقرات و گردن تمرین داده و آنها را فعال می‌کند.

(۴) مواد ترشح شده تمامی غدد را تحریک و فعال می‌کند؛ در نتیجه، شخص احساس سلامتی و طراوت می‌نماید.

(۵) عضلات و مفاصل پاها را نیرومند می‌کند.

(۶) اشخاصی که از دیابت رنج می‌برند، می‌توانند با انجام دادن این آسانا که باعث فعال شدن سلول‌های لوزالمعده می‌گردد، از فواید آن بهره‌مند گردند. میزان خون در لوزالمعده افزایش یافته، در نتیجه عملکرد آن طبیعی می‌شود.

(۷) بیماری‌های اندام‌های شکمی، کبد، کلیه، طحال و غیره را رفع می‌کند و باعث تقویت آنها می‌شود.

حالت‌های دو زانو

۱۷۳

۸) کمک مؤثری برای درمان سوءهاضمه، نفخ معده و یبوست محسوب می‌شود.



## □ ۳. بهو - نامانا - واجراسانا

(BHOO - NAMANA - VAJRASANA)

این یکی از اقسام «واجراسانا» است و در جهت عکس «سویتا واجراسانا» انجام می‌شود. بعضی از متخصصین، این آسانا را یک نوع یوگا - مودرا محسوب می‌کنند.



تکنیک: در حالت واجراسانا قرار بگیرید. به طور آرام و یکنواخت تنه را به جلو خم کنید. دستها را به عقب ببرید. با دست چپ ساعد راست و با دست راست ساعد چپ را بگیرید. ریه را از هوا پر کنید. به آرامی نفس را تخلیه کرده و گم دن را

به پایین بکشید، به طوری که نوک بینی با زمین تماس پیدا کند. به تدریج زمان را افزایش داده و به ۱۰ ثانیه برسانید.

کاربرد: (۱) این آسانا ضعف روده‌ها و معده را برطرف می‌کند. همچنین ناراحتی‌های کبد و سستی لوزالمعده را از بین می‌برد.

(۲) انعطاف ستون فقرات را افزایش داده و عضلات شکم و سینه را نیرومند می‌کند.

(۳) یبوست را درمان می‌کند.

(۴) بیماری‌هایی نظیر دیابت، ناراحتی‌های شکم، سرماخوردگی، نفخ معده، کمبود اشتها، انزال شبانه، بی‌خوابی، آسم، دیسانتری و سوءهاضمه را درمان می‌کند.

(۵) حرارت معده را تحریک می‌کند.

## □ ۴. اوشتراسانا (USHTRASANA)

این آسانا نیز در دسته‌بندی و اجراسانا قرار می‌گیرد و می‌بایست پس از و اجراسانا انجام شود. «اوشترا» یعنی شتر. در این آسانا تمامی اعضای بدن همانند شتر خم می‌شود؛ به همین دلیل آن را «اوشتراسانا» می‌نامند. تکنیک: همانند و اجراسانا روی زمین زانو بزنید. فاصله زانوها و پاشنه‌های پا می‌بایست در حدود ۱۵ سانتیمتر باشد. نفس عمیق بکشید. با دست راست



فوزک پای راست و فوزک پای چپ را با دست چپ محکم بگرداند. دست‌ها را بالا و سپس پشت گردن ببرید. به طور طبیعی نفس بکشید. بین ۶ تا ۸ ثانیه در این وضعیت بمانید. این نرمش را روزی ۲ یا ۳ بار تکرار کنید.

کاربرد: (۱) این آسانا سیستم تنفسی را فعال می‌کند، به همین دلیل برای اشخاص مبتلا به آسم مفید است.

(۲) هنگامی که در خون ناخالصی وجود داشته باشد، بدن ضعیف و جسم بیمار می‌شود؛ با توجه به این نکته، این آسانا برای درمان مناسب می‌باشد.

(۳) بیماری‌هایی که بر اثر «واتا»، «پیتا» و «کافا» عارض می‌شوند، با این آسانا قابل درمان‌اند.

(۴) اجرای آن همه بیماری‌های مربوط به فیستول را درمان می‌کند. همین‌طور تأثیر زیادی روی درمان دیابت و خونریزی رحم دارد.

(۵) باعث رفع درد در ناحیه گردن، شانه‌ها و سنون فقرات می‌شود.

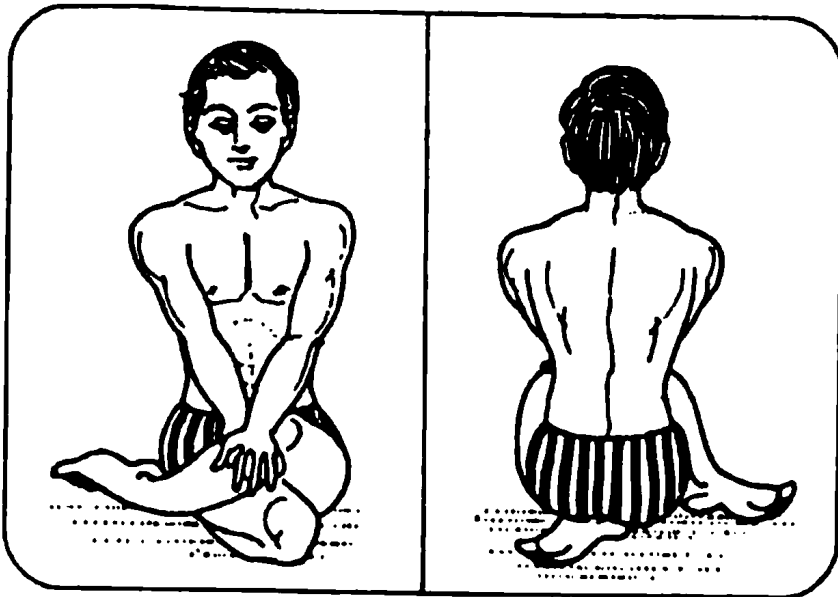
(۶) ضعف چشم را بهبود می‌بخشد.

(۷) سردرد و مشکلات حنجره‌ای و تورم لوزه‌ها را کاهش می‌دهد.

(۸) تمرین مناسبی برای سینه بوده، آن را خوش‌فرم می‌کند.

## □ ۵. وروشاسانا (VRUSHASANA)

«وروشا» یعنی گاو نر. شخصی که این تمرین را انجام می‌دهد شبیه مردی قوی هیکل می‌شود و باور دارد که انسان - گاو شده است، به همین دلیل آن را «وروشاسانا» می‌نامند. سستی هیکل در جوانی، شخص را پیر و فرتوت نشان می‌دهد و آشکار کننده ضعف فیزیکی است. این آسانا به حفظ جوانی کمک می‌کند.



تکنیک: زانوی راست را خم کرده و پاشنه را زیر باسن بگذارید. زانوی چپ را روی زانوی راست بگذارید به طوری که پاشنه چپ به ران راست بچسبید. عمود بنشینید و کف دست راست را روی زانو بگذارید، سپس کف دست چپ را روی آن قرار دهید. به طور طبیعی نفس بکشید. توجه و نگاه خود را به ناف معطوف کنید.

کاربرد: (۱) گردش خون را تحریک کرده و بدن را پر انرژی می‌کند. باعث آرامش ذهن می‌شود.

(۲) عملکرد سیستم تنفسی را بهبود می‌بخشد.

(۳) بیماری‌هایی نظیر نارسایی نطفه، نفخ، انزال شبانه، سوء هاضمه، کمر درد، بی‌خوابی، ناراحتی قلبی، آسم و دیسانتري درمان می‌شوند.

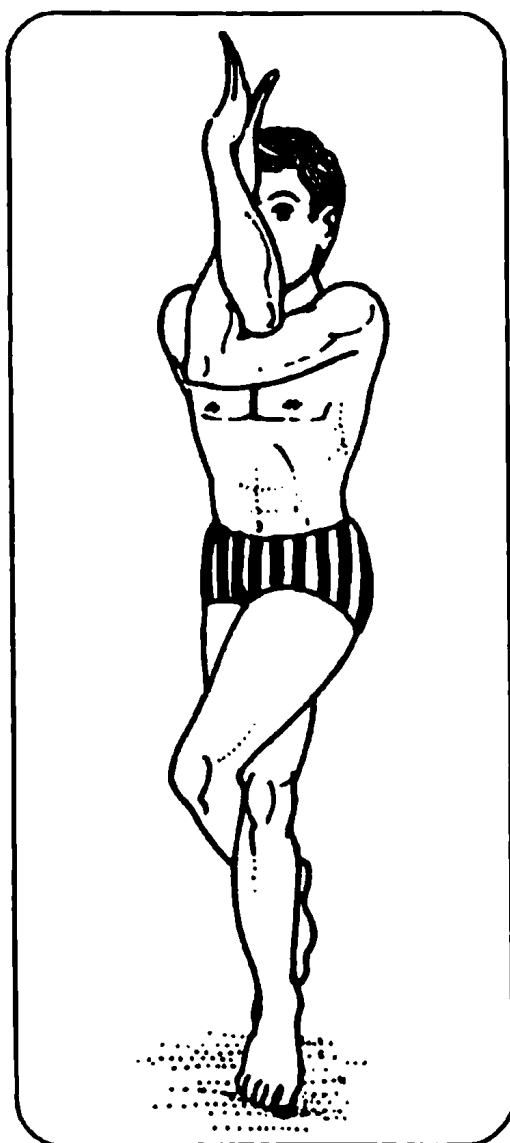
(۴) باعث بیداری «کندالینی شاکتی» می‌گردد که وارد دهانه «سوشومنا» می‌شود.

(۵) تمامی عضلات بدن را تقویت می‌کند.

## ۹. حالات پا (وضعیت‌های ایستاده)

## □ ۱. گاروداسانا (GARUDASANA)

هنگامی که «گاروداسانا» انجام می شود، بدن به شکل یک عقاب در می آید. به همین علت آن را «گاروداسانا» می نامند.





تکنیک: به طور عمود بایستید. پای راست را صاف روی زمین قرار دهید و پای چپ را روی ران راست و بالای زانوی راست بگذارید. پای چپ می‌بایست حول پای راست بپیچد همانند پیچکی که دور تنه درخت پیچیده و به آن می‌چسبد. ران پای چپ نیز باید دور ران پای راست بپیچد. بازوها را به همین روش دور هم بپیچانید. کف دستها می‌بایست به همدیگر بچسبند. انگشتان دست را طوری قرار دهید که همانند منقار یک عقاب به نظر برسد. دستها را مقابل صورت نگه‌دارید. به طور طبیعی نفس بکشید. بین ۸ تا ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید و وضعیت دستها و پاها را به ترتیب عوض کنید.

کاربرد: (۱) این آسانا باها را نیرومند می‌کند. لازم است وزن بدن را به طور متعادل روی یک پا انتقال دهید.

(۲) در این آسانا، رگهای خونی کشیده می‌شوند و به همین علت تقویت می‌گردند.

(۳) باد و تورم سلولهای بیضه از بین می‌رود.

(۴) روماتیسم دستها و پاها درمان می‌شود.

(۵) درد عضلات رانها و ساقها از بین می‌رود.

(۶) این آسانا برای آرامش فکر مفید است.

## □ ۲. وروکشاسانا (VRUKSHASANA)

«وروکشا» یعنی درخت. این آسانا باعث می‌شود که بدن به شکل یک درخت در آید. از این رو آن را «وروکشاسانا» می‌نامند.

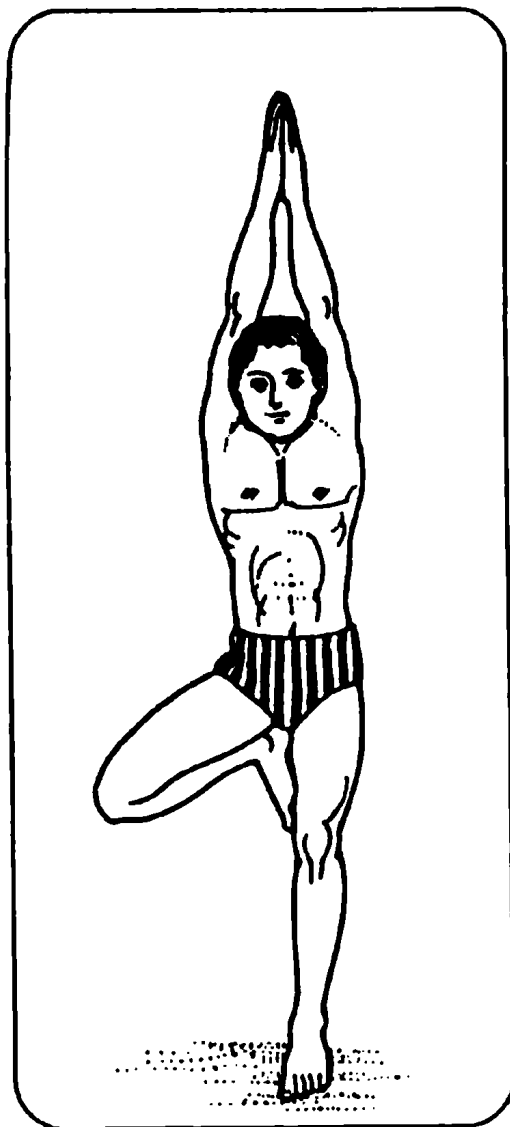
تکنیک: روی یکی از پاها بایستید. اگر حفظ تعادل روی یک پا برایتان مشکل است، از دیوار کمک بگیرید. پای دیگر را از ناحیه زانو خم کرده، پاشنه آن را در انتهای ران ایستاده قرار دهید. کف دستها را به یکدیگر بچسبانید و سپس به بالای سر ببرید؛ فرض کنید که می‌خواهید به آسمان احترام بگذارید. آرنجها صاف باشد. آهسته دم را فرو دهید. در حدود ۱۰ ثانیه به این صورت بمانید. سپس روی پای بعدی ایستاده آسانا را تکرار کنید. این آسانا را روزی ۴ تا ۶ بار انجام دهید.

کاربرد: (۱) تمامی مفاصل بدن را به کشش و می‌دارد.

(۲) مقدار زیادی خون به پنجه‌ها، زانوها، آرنجها و غیره می‌رساند.

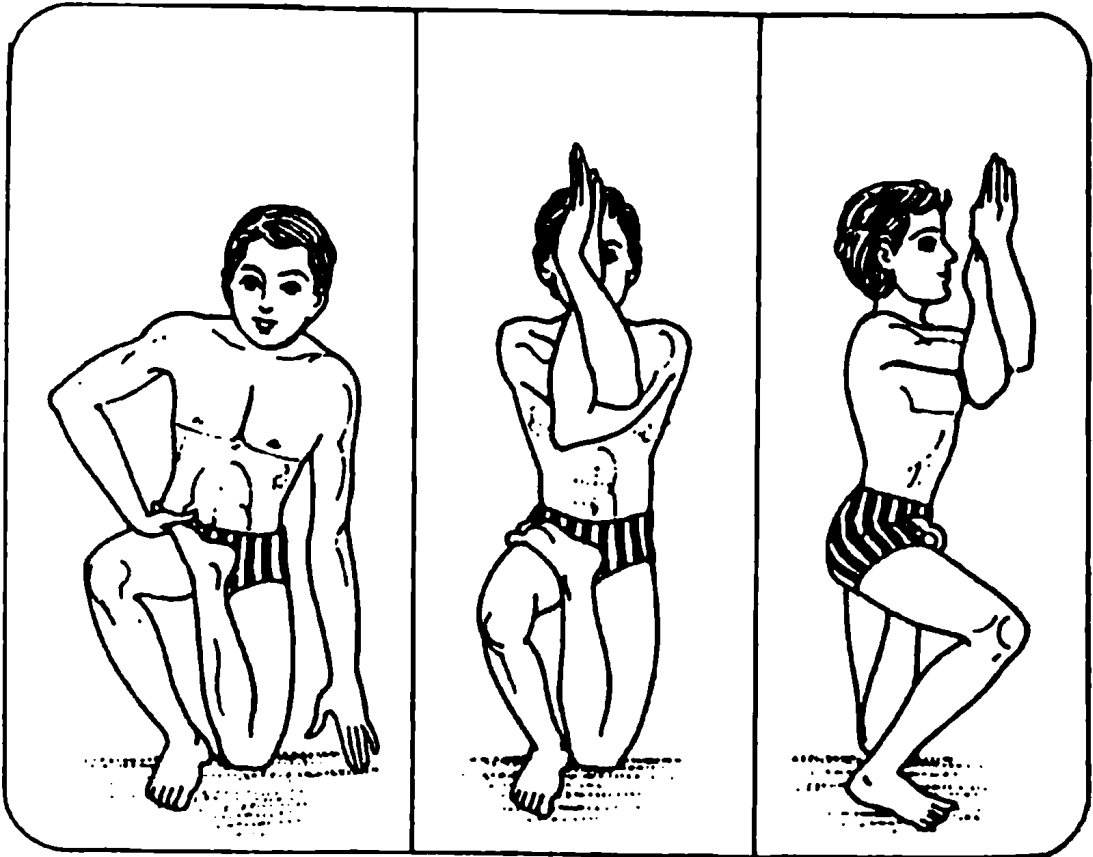
(۳) دستها و پاها به کمک این تمرین، انعطاف‌پذیر می‌شوند. سینه را خوش

فرم می‌کند.



## □ ۳. واتایان آسانا (VATAYANASANA)

در این آسانا بدن به کمک پاشنه یک پا و زانوی پای دوم در حالت نیمه نشسته قرار می‌گیرد و به حالت پرستش به خداوند در می‌آید.



شکل ۱

شکل ۲

شکل ۳

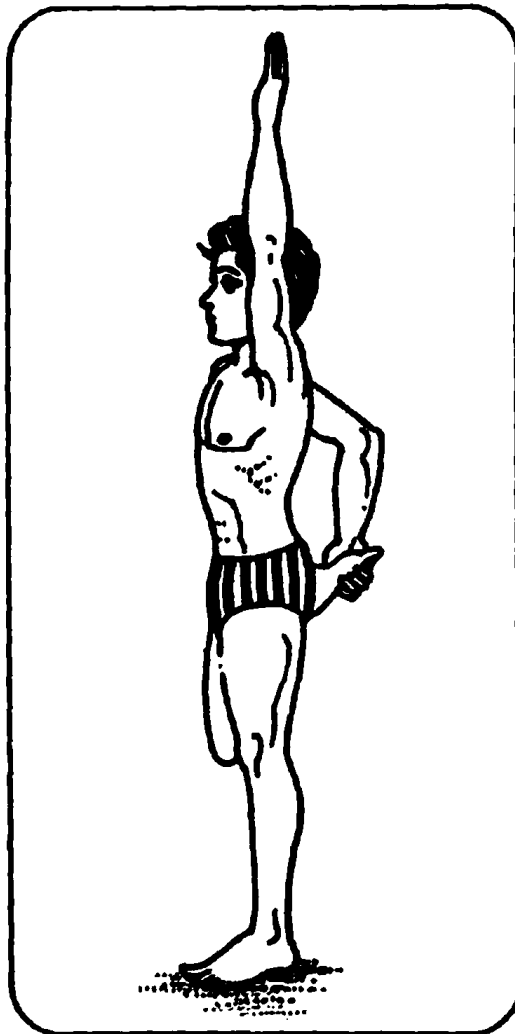
تکنیک: صاف بایستید. پای چپ را گرفته و پاشنه را روی ران یا زیر بیضه قرار دهید. زانوی چپ را به آرامی روی زمین بگذارید. دستها را در وضعیت شکل ۱ قرار دهید. سپس همان طور که در وضعیت «گاروداسانا» هستید، دستها را بیچانید و به حالت «ناماسکارا-مودرا» (Namaskara - Mudra) در آورید، همان گونه که در شکل ۲ و ۳ نشان داده شده است. به جلو نگاه کنید. به آرامی دم را فرو دهید. باید طوری در این وضعیت باشید که زانوی پای چپ، پاشنه پای راست را لمس کند. سپس به آرامی به حالت اول برگردید و این تمرین را با پای دوم تکرار کنید.

کاربرد: (۱) این آساناها را تقویت می کند. درد قوزکها و مفاصل زانو برطرف می شود

(۲) می توانید هنگام عبادت خدا، آسانای مذکور را تمرین کنید.

## □ ۴. سان تולان آسانا (SANTULANASANA)

در این آسانا، شخص می‌بایست وزن بدنش را روی یک پا انتقال دهد؛  
بنابراین، آن را «سانتولان آسانا» می‌نامند.



تکنیک: روی زمین، صاف و عمود بایستید. بدن را کاملاً صاف نگه دارید و به جلو نگاه کنید. دستها در طرفین بدن قرار دارد. یکی از زانوها را خم کنید، روی زانو به طرف پایین و پاشنه رو به بالا قرار دارد. این پا را با دست گرفته و نگه دارید. دست دیگر را بالا برده و نزدیک گوش نگه دارید. بین ۸ تا ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. این تمرین را با پای دیگر تکرار کنید. در ابتدا این تمرین را روزی ۴ بار انجام دهید. پس از مدتی تمرین، به ۶ بار در روز افزایش دهید.

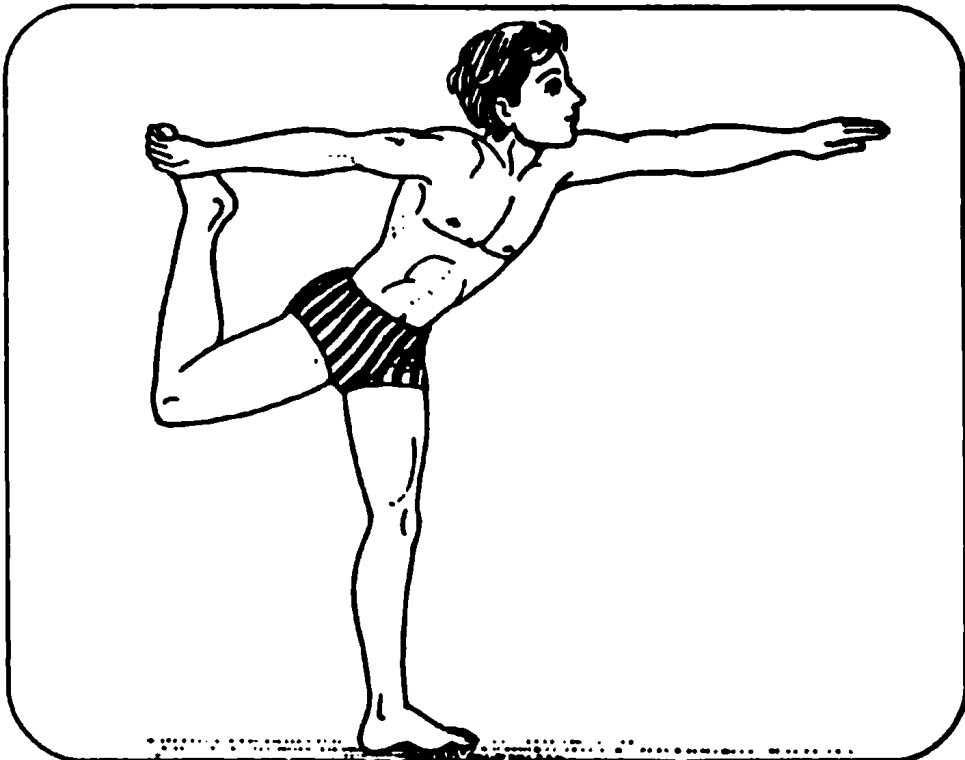
کاربرد: ۱) این آسانا تمرین خوبی برای تقویت تمامی مفاصل بدن محسوب می شود.

۲) درد مفاصل را از بین می برد.

۳) تمرین مناسبی برای قوزکها، زانوها و انگشتان محسوب می شود. این آسانا به شخص می آموزد که چگونه تعادلش را روی نوک پا حفظ کند.

## □ ۵. ناتاراجاسانا (NATARAJASANA)

در هنگام انجام دادن این آسانا بدن به شکل «ناتاراجا» در می آید. در این تمرین وضعیت شخص همانند کسی است که به جلو خم شده و پاتیناژ انجام می دهد.





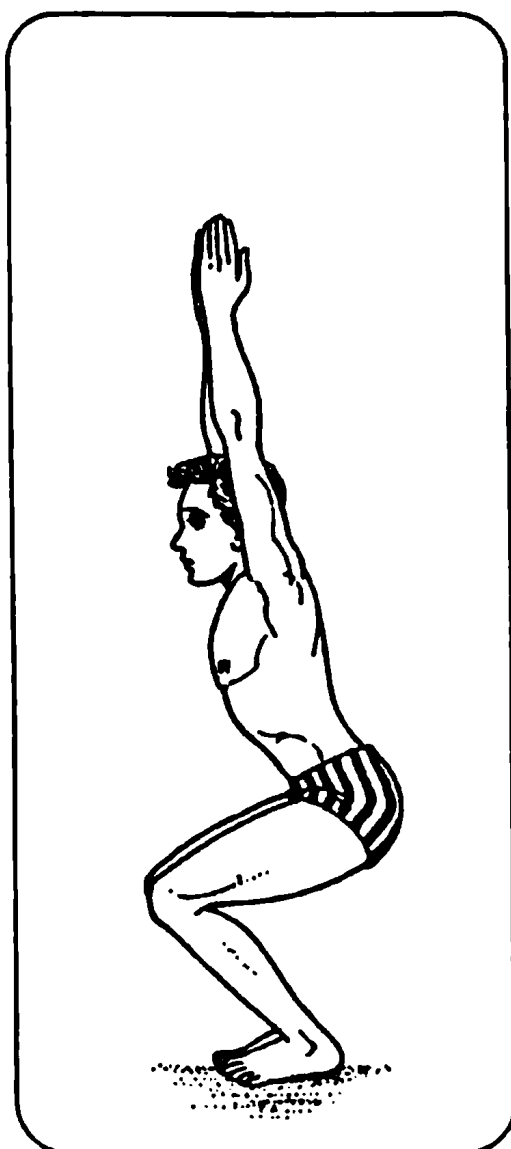
تکنیک: روی هر دو پا صاف بایستید. دستها در طرفین آویزان باشد. به جلو نگاه کنید. یکی از پاها را خم کرده و از عقب بلند کنید. پا را با دست بگیرید. دست دیگر را به سمت جلو صاف کنید و به همان جهت نیز نگاه کنید. ۸ تا ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. با استقرار روی پای دیگر این تمرین را تکرار کنید. روزهای اول این تمرین را ۴ بار انجام دهید. بعد، مدت آن را افزایش داده، روزی ۶ بار تمرین کنید.

کاربرد: (۱) این آسانا تمرین خوبی برای تمامی مفاصل بدن به شمار می‌رود. (۲) تمرین مناسبی برای شانه‌ها، کپل‌ها، زانو‌ها، قوزک‌ها، دستها و انگشتان و ستون فقرات محسوب می‌شود.

(۳) درد کمر از بین می‌رود و کمر انعطاف‌پذیر می‌شود.

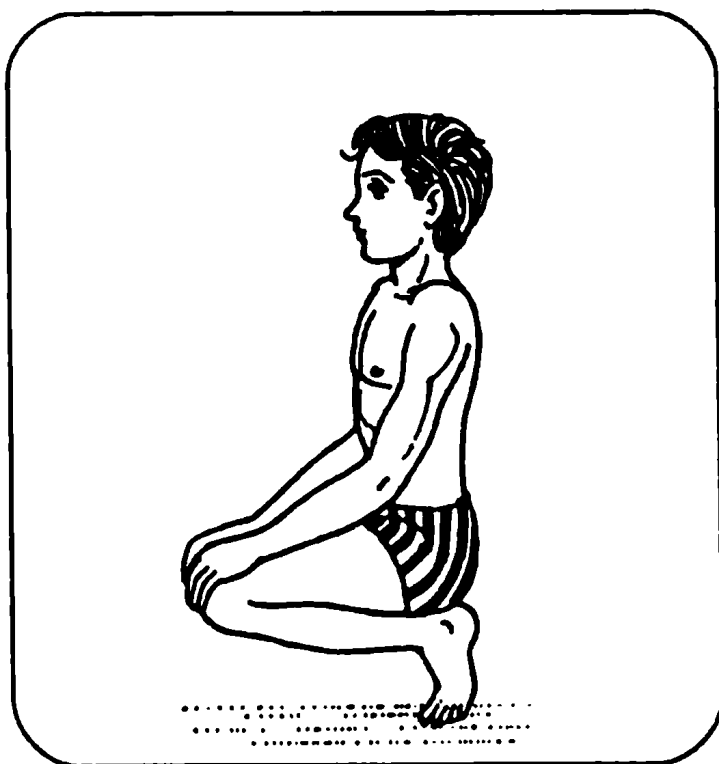
## □ ۶. اوتکاتاسانا (UTKATASANA)

«اوتکاتاسانا» یکی از بهترین آساناها محسوب می‌شود که پنجه و عضلات پا را تقویت می‌کند. برای انجام دادن این آسانا دو راه وجود دارد، که هر دو تکنیک در ذیل شرح داده شده است.



**تکنیک اول:** روی هر دو پا صاف بایستید. وزن بدن را روی پاشنه‌ها متمرکز کنید و دستها را صاف به بالای سر ببرید، کف دستها را به همدیگر بچسبانید. سپس به آرامی تنه را پایین بیاورید. این آسانا نیاز چندانی به نیرومندی ندارد، فقط هنرجویان بایستی نحوه حفظ تعادل بدن را بلد باشند. اشخاص لاغر ولی پر بنیه می‌توانند به راحتی این آسانا را انجام دهند.

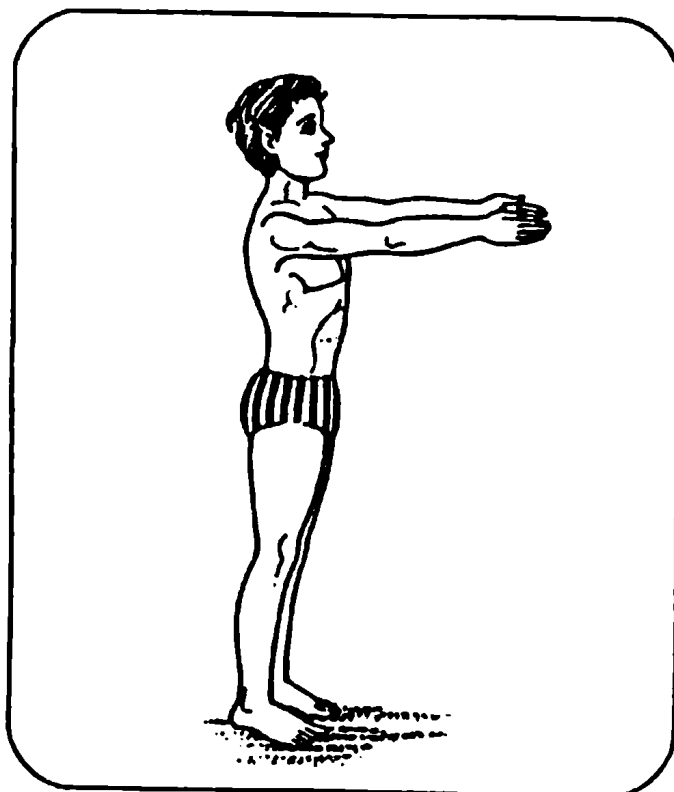
**تکنیک دوم:** صاف ایستاده، دستها را در طرفین بدن آویزان کنید. در حدود ۵ تا ۶ سانتیمتر بالا رفته و روی پنجه‌ها بایستید. آرام تنه را پایین آورده روی پنجه‌های پا بنشینید. وزن بدن باید در حالت تعادل روی قسمت جلویی پا قرار گیرد. کپل‌ها روی پاشنه‌ها قرار دارند. در حدود ۸ تا ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. این آسانا برای تمرین «باستی کریا» سودمند می‌باشد. رفته‌رفته طول مدت تمرین را افزایش دهید و به ۳ دقیقه برسانید.



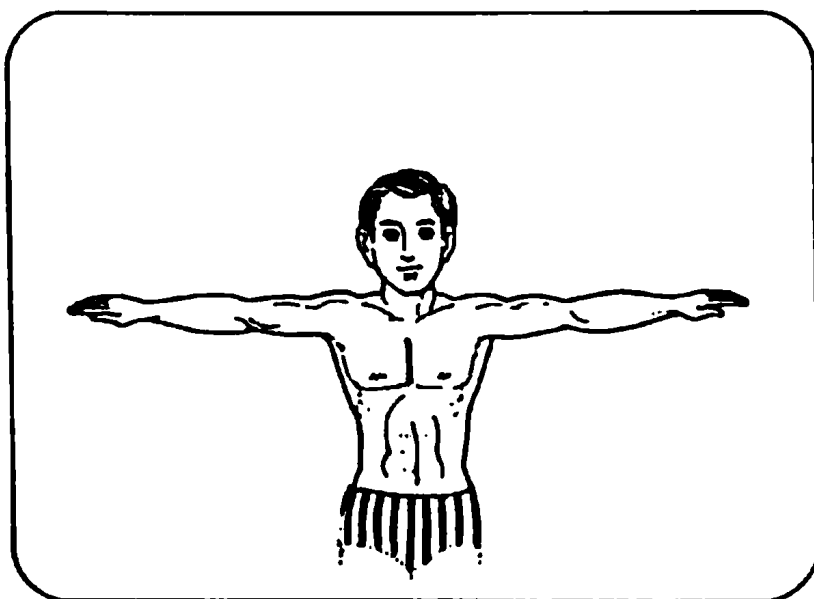
- کاربرد: ۱) این آسانا عضلات کمر و پا را تقویت می‌کند.
- ۲) کسانی که از «الفانتیازیس» (فیل پایی) رنج می‌برند این آسانا را تمرین کنند.
- ۳) تمرین مناسبی برای تمامی عضلات و مفاصل پاها محسوب می‌شود.
- ۴) از خروج نادی «پینگالا» (Pingala) و «ایدا» (Ida) جلوگیری می‌کند. انرژی حیاتی به «سوشومنا» جریان می‌یابد.
- ۵) تمرین منظم این آسانا باعث بیداری «کندالینی شاکتی» می‌شود.
- ۶) فیستول، یبوست، ناراحتی‌های شکمی، استسقاء، غلظت خون، بیماریهای پوستی، نفخ شکم، آرتروز، ناراحتی قلبی و دیگر بیماریها را درمان می‌کند.

## □ ۷. تاراسانا (TARASANA)

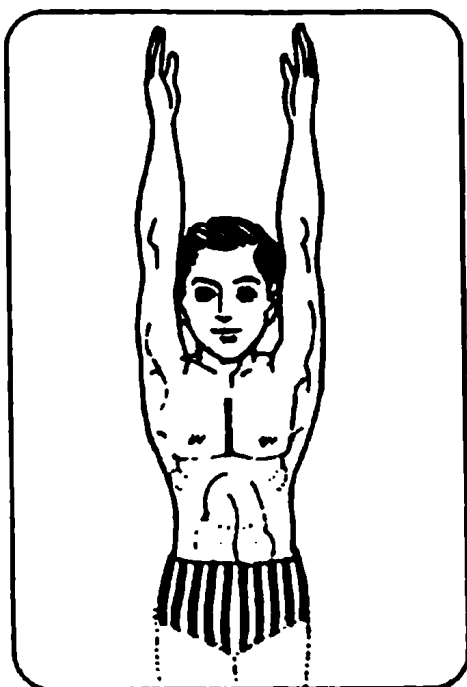
در هنگام اجرای این تمرین، بدن شبیه به یک ستاره می‌شود، به همین علت آن را «تاراسانا» می‌نامند. برای درک بهتر، سه تصویر از سه مرحله این آسانا را در ذیل نشان داده‌ایم.



تکنیک ۱



تکنیک ۲



تکنیک ۳

تکنیک: راست بایستید و مابین پاها زاویه ۴۵ درجه تشکیل دهید. دستها را در مقابلتان نگه دارید. کف دستها رو به یکدیگر و بازوها به موازات شانه‌ها هستند (شکل ۱). سپس کف دستها را به طرف پایین چرخانده و بازوها را در طرفین بدن و به موازات شانه‌ها بکشید (شکل ۲). دستها را بالا ببرید. کف دستها رو به یکدیگر قرار دارند (شکل ۳). به مدت ۲ ثانیه در هر مرحله بمانید. پس از اتمام مرحله سوم، بدن را به حالت اول برگردانید. این آسانا را ۳ تا ۴ بار تکرار کنید. این آسانا را می‌توانید روزی ۶ بار انجام دهید.

کاربرد: (۱) این تمرین سینه و ریه را تقویت می‌کند. برای اشخاصی که از آسم رنج می‌برند مفید است.

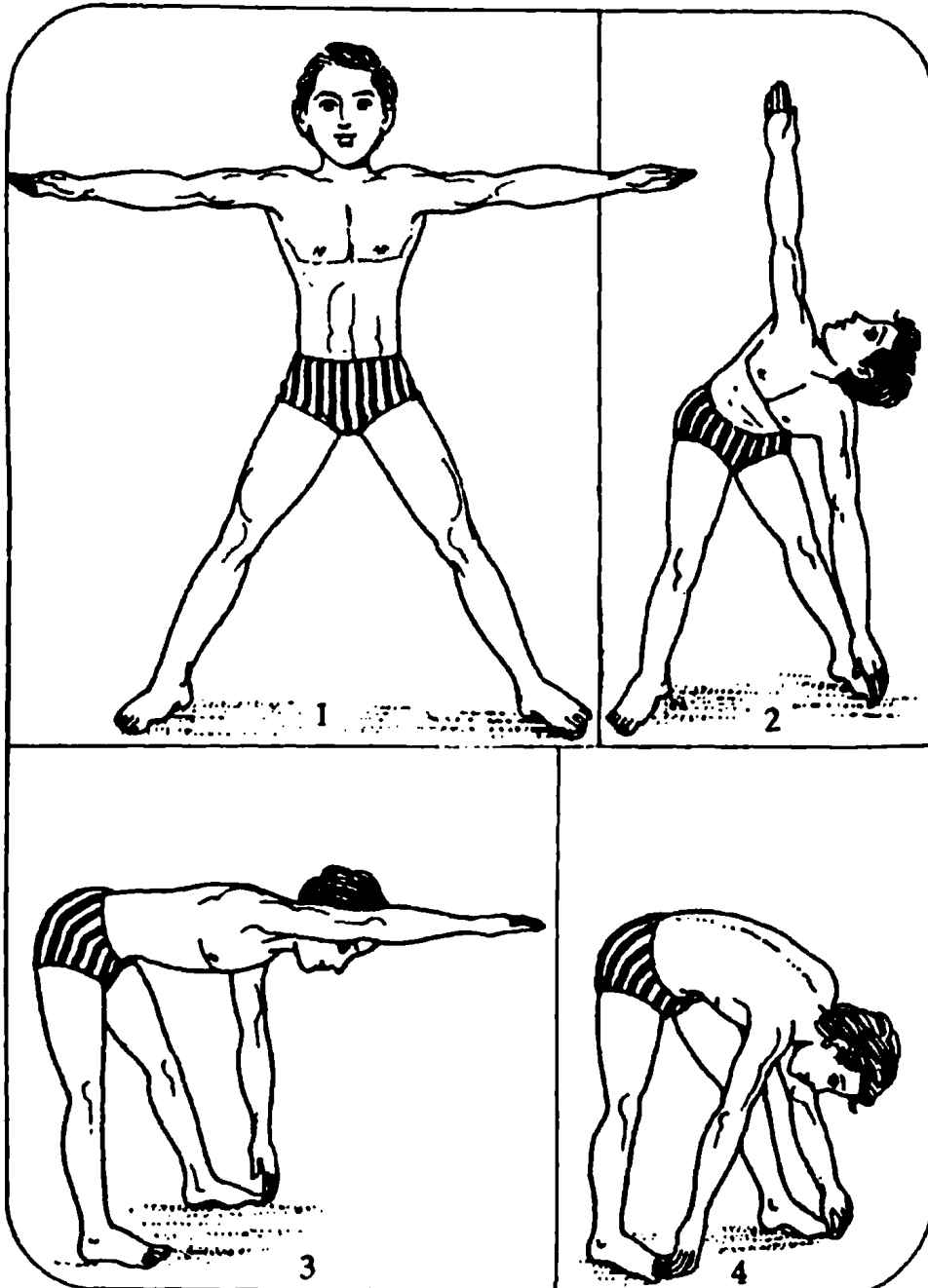
(۲) این تمرین سیستم تنفسی را فعال می‌کند.

(۳) سینه را پهن و خوش فرم می‌کند.

(۴) تمرین منظم این آسانا به بلند شدن قد کمک می‌کند.

## ۵. ۸. تریکن آسانا (TRIKONASANA)

هنگامی که این تمرین به مرحله انتهایی می‌رسد، بدن شبیه مثلث می‌شود، از این رو به آن «تریکن آسانا» می‌گویند. برای شرح صحیح و دقیق این آسانا، در ذیل ۴ شکل آورده‌ایم.





تکنیک: صاف بایستید و پاها را در حدود ۷۵ سانتیمتر باز کنید. دستها را نیز در طرفین بدن باز کنید. سپس آنها را بالا برده و به موازات شانه‌ها برسانید. کف دستها به طرف پایین باشد (شکل ۱). سپس تنه را به سمت چپ خم کرده، با دست چپ پنجه پای چپ را لمس کنید. دست راست را صاف بالا ببرید. به دست راست نگاه کنید. دست چپ را نزدیک پنجه پای چپ ببرید (شکل ۲). دست چپ را در همان وضعیت نگه دارید و دست راست را از روی کمر چرخانده، به جلو ببرید و به موازات سر برسانید. به پایین نگاه کنید (شکل ۳). سپس پنجه پای راست را با دست راست بگیرید. این جا پایان «تریکن آسانا» است (شکل ۴). ۵ تا ۱۰ ثانیه استراحت کرده و سپس این تمرین را با پایین بردن دست راست و بالا بردن دست چپ تکرار کنید. در هر یک از وضعیتهای ۲ ثانیه درنگ کنید. این آسانا را ۴ یا ۵ بار در روز تکرار نمایید.

کاربرد: ۱) باعث رفع خشکی گردن می‌شود.

۲) درد مفاصل گردن و شانه‌ها را رفع می‌کند. تمرین خوبی برای ستون فقرات و کیل‌ها، ران‌ها، بازوها و انگشتان محسوب می‌شود.

حالات یا

۲۰۱

۳) باعث انعطاف ستون فقرات شده، قدرت فکری را افزایش می دهد. این اسانا برای چشمها سودمند است.

## □ ۹. پاداهاستاسانا (PADAHASTASANA)

اگر «پاسچیموتان آسانا» را در حالت ایستاده انجام دهیم نوعی تمرین یوگا است که «پاداهاستاسانا» نام دارد. این آسانا «سیتاپاسچیموتان آسانا» نیز نامیده می‌شود. بعضی‌ها این آسانا را «هاستاپادامانگاسانا» می‌نامند.

تکنیک: صاف بایستید. دست‌ها در طرفین و پاشنه‌ها چسبیده به هم هستند. فاصله کمی مابین پاها ایجاد کنید. دست‌ها را بالا ببرید. آهسته به جلو خم شوید. در این حالت زانوها سفت و محکم هستند و نایستی خم شوند. آرنج‌ها را خم کنید. همان‌طور که در شکل نشان داده شده دست‌ها را زیر پاها قرار دهید. ضمن انجام دادن عمل بازدم به پایین خم شده و شکم را منقبض کنید. حالا پیشانی را بین زانوها قرار دهید. اگر به دلیل وجود چربی اطراف شکم، به پایین خم شدن برایتان مشکل است، سعی کنید به آرامی بدن را خم کنید و نگذارید که زانوها یتان خم شود. بین ۲ تا ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید.

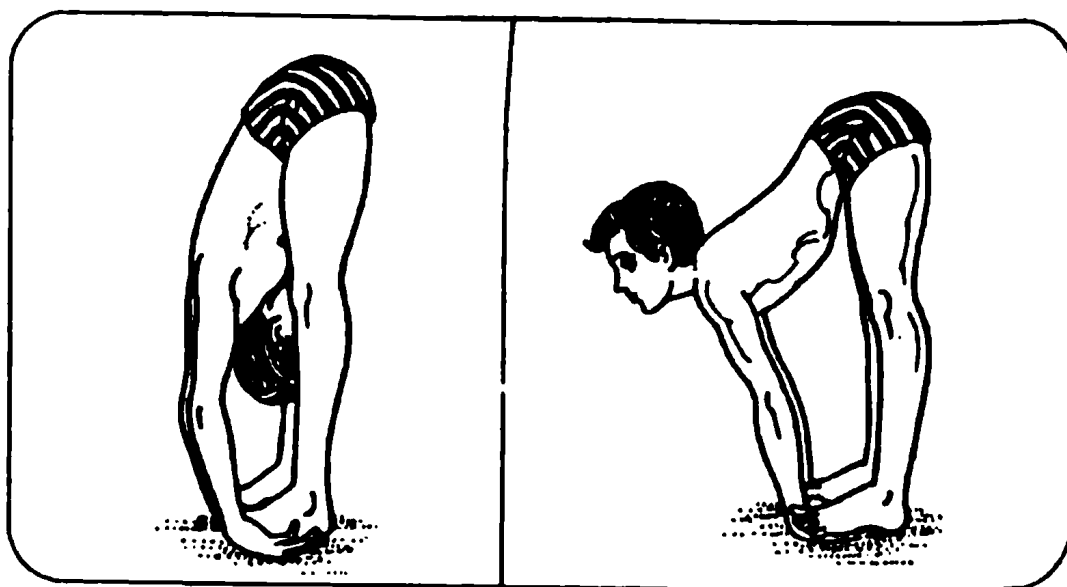
کاربرد: (۱) این آسانا چربی زیادی بدن را دفع کرده، در نتیجه باعث سبکی می‌شود.

(۲) این آسانا «آپانوایو» (Apanvayu) را به طرف پایین و مقعد هدایت می‌کند.

(۳) تمامی فواید «پاسچیموتان آسانا» را داراست.

(۴) این آسانا باعث برطرف شدن هرگونه نارسایی در پا و ساییدگی

استخوانهای پایا را می‌شود.



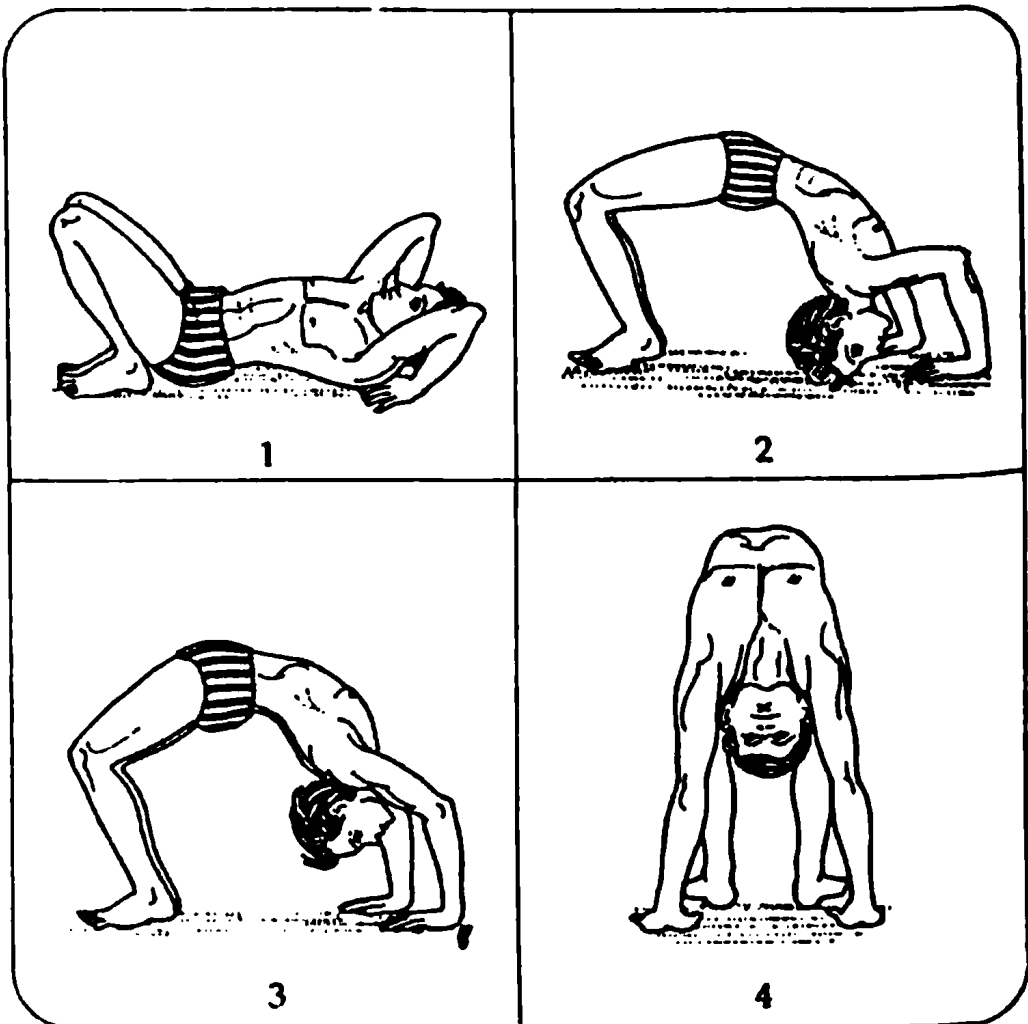
## □ ۱۰. پا کراسانا (CHAKRASANA)

در تمرین این آسانا، ستون فقرات طوری خم می‌شود که بدن به شکل نیم دایره به نظر می‌رسد، به همین دلیل آن را «چاکراسانا» نامیده‌اند. حالت شخص در این تمرین شبیه رنگین کمان است.

تکنیک: به پشت دراز بکشید. پاها را به داخل بدن بکشید تا پاشنه‌ها به کپل‌ها نزدیک شود. کف پاها به طور کامل روی زمین قرار دارند. فاصله مابین پاها می‌بایست در حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر باشد. دستها را از ناحیه آرنج خم کنید و در دو طرف سر روی زمین بگذارید. بدن را از ناحیه کمر به طرف پشت سر بلند کنید، طبق شکل ۲ و ۳. به طور طبیعی نفس بکشید. تا حد امکان سر را به عقب بکشید. دستها را صاف و بدن را ثابت و یکنواخت نگه‌دارید. دستها و پاها را جابه‌جا نکنید. تانمی توانید کمر را بالا ببرید. (به شکل ۴ نگاه کنید.) در حدود یک دقیقه در این وضعیت باقی بمانید. سپس نفس را فرو دهید و بدن را پایین بیاورید و به حالت اول برگردید. بعد از این مرحله به طور طبیعی نفس بکشید. کاربرد: (۱) به کمک این آسانا ستون فقرات شخص نرم و انعطاف‌پذیر می‌شود. انعطاف‌پذیری ستون فقرات جوانی بلند مدت را تضمین می‌کند..

۲) این آسانا یک تمرین الحاقی به «ساروانگاسانا» به شمار می‌رود. وقتی که بر اثر تمرین طولانی مدت «ساروانگاسانا» دچار گردن درد و شانه درد می‌شوید، «چاکراسانا» به رفع دردهای مزبور کمک می‌نماید.

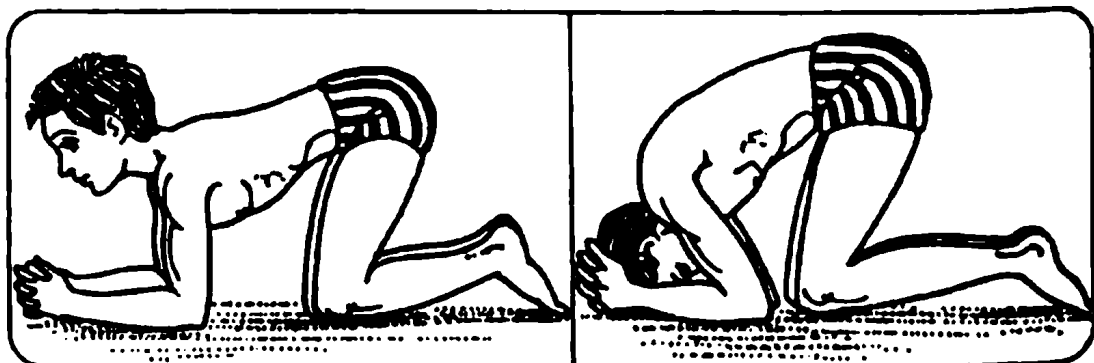
۳) این آسانا تمامی فواید «دهانوراسانا»، «شالابهاسانا» و «بوجانگاسانا» را داراست.



۱۰. حالات سر

## □ ۱. شیرشاسانا (SHEERSHASANA)

«شیرشا» یعنی سر. این آسانا وضعیت استقرار روی سر است، و سلطان آساناها نام دارد. این آسانا را «کاپالی آسانا»، «وروکشاسانا» و «ویپاریتاکارانی» نیز می‌نامند. جهت راهنمایی بیشتر هنرجویان، ما ۴ مرحله آن را در پایین نشان داده‌ایم.



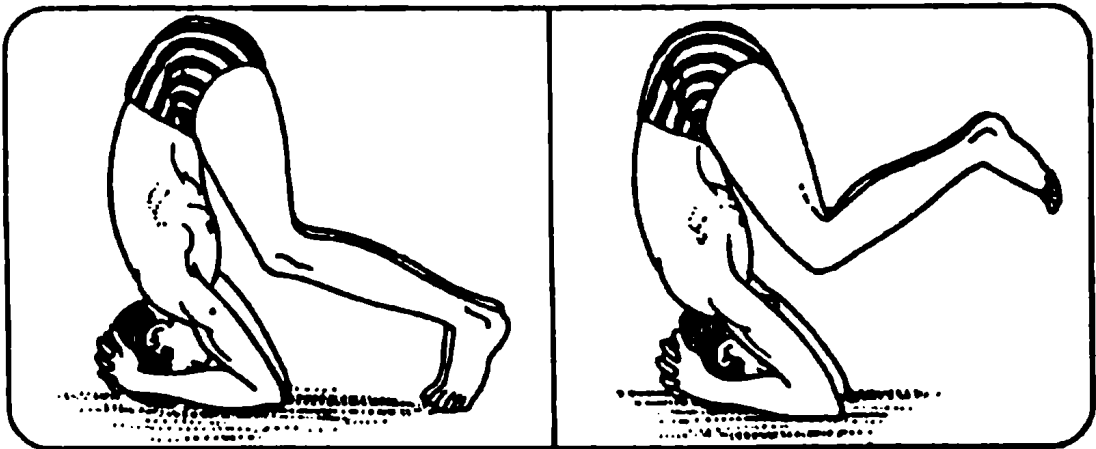
شیرشاسانا (آماده شدن ۲،۱)

تکنیک:

اولین مرحله: یک لایه ابر یا یک پارچه روی زمین پهن کنید و روی آن زانو بزنید. انگشتان دست را در یکدیگر قلاب کرده، روی زمین بگذارید.  
دومین مرحله: حالا سر را پایین آورده و در میان دستهای قلاب شده قرار



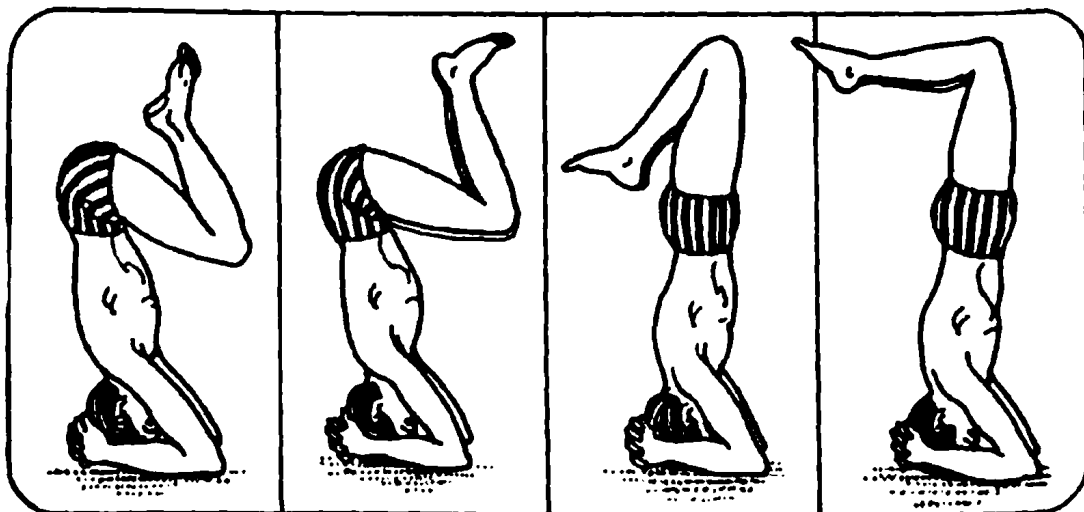
دهید. به آرامی پاها را بالا ببرید. در روزهای اولیه این تمرین پاها را ۵ ثانیه بالا نگه دارید. بالاخره زمان را پس از مدتی به نیم ساعت برسانید. وضعیت پا بالا را همان طور که در شکلها نشان داده شده تمرین کنید. تمرینها را با احتیاط انجام دهید. پاشنه پاها در این نرمش به طرف آسمان است. به طور طبیعی نفس بکشید. پاها را پایین بیاورید.



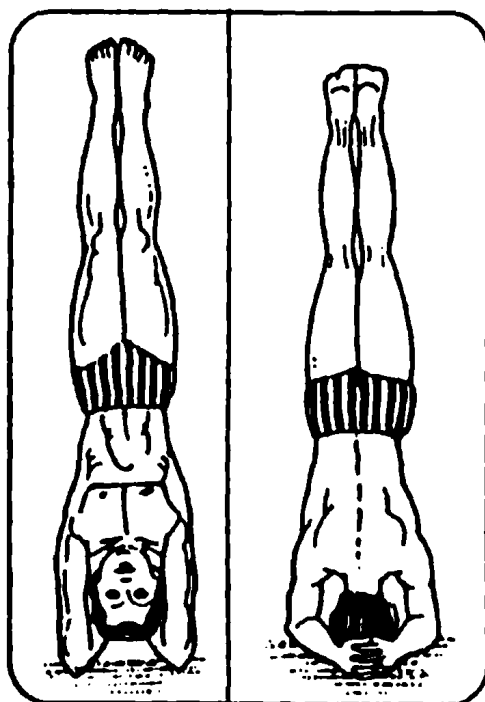
شیرشاسانا (آماده شدن ۳، ۴)

شیرشاسانا را می بایست با شکم خالی انجام دهید. در صورت داشتن وقت کافی، روزی ۲ بار تمرین کنید، صبح و عصر. به آرامی و بدون عجله تمرین کنید. در هنگامی که در وضعیت استقرار بر روی سر هستید طبیعی نفس بکشید. تنفس از طریق بینی است نه از طریق دهان. ممکن است مبتدیان برای ثابت و صاف ماندن پاها از شخص دیگری کمک بگیرند. همچنین برای این منظور می توانند از دیوار استفاده کنند. شیرشاسانا را در تابستان به طور متوالی و طولانی انجام ندهید، اما در زمستان می توانید از حداکثر وقت برای تمرین این آسانا استفاده کنید.

باز یا بسته بودن چشمها در این آسانا چندان اهمیتی ندارد.



شیرشاسانا (آماده شدن ۵، ۶، ۷، ۸)



شیرشاسانا

(وضعیت نهایی و حالت پشت)

البته چنانچه مدت تمرین زیاد باشد، بهتر است چشمها را ببندید. این عمل شخص را قادر به «مدیتیت» می‌کند. پس از اتمام این آسانا، ۵ دقیقه بدن را ریلکس کنید. پس از اتمام استراحت می‌بایست یک فنجان شیر یا خوراکی سبک حاضری مصرف شود.

توجه: شیرشاسانا باید همواره به دنبال شاواسانا انجام شود تا بدن به سکون و استراحت دست یابد.

فوائد: (۱) این آسانا از انرژی و نیروی حیات محافظت می‌نماید. شجاعت و نیرومندی را افزایش می‌دهد.

(۲) از انزال شبانه جلوگیری می‌کند. بنابراین، نیروی نطفه به نیروی نور تبدیل می‌شود (اوجاس).

(۳) از آن جاکه این تمرین آثار نیروی جاذبه را معکوس می‌کند، در نتیجه خون زیادی از شاهرگ به مغز سرازیر می‌شود.

(۴) نیروی فکر را افزایش داده و علاوه بر بهبود حافظه باعث بیداری «کندالینی شاکتی» می‌گردد.

(۵) این آسانا یک درمان کلی برای تمامی بیماریها محسوب می‌شود. شیره معده را تحریک می‌کند و حرارت معده را افزایش می‌دهد. همچنین بیماریهای چشم، بینی، سر و حلق را درمان می‌نماید. همچنین بیماریهایی نظیر دیابت و آسم را معالجه می‌کند.

(۶) «یوگا تاتوا اوپانیشاد» (Yoga Tarva Upanishad) می‌گوید: «هر کس که روزی سه ساعت استقرار بر روی سر (شیرشاسانا) را تمرین کند، بر زمان غلبه یافته است.» «شیرشاسانا» به راستی آب حیات است.

نکته مهم: درست است که تمرین شیرشاسانا فواید بسیاری دارد، اما هیچ‌گاه نباید بیش از توان خود آن را انجام دهید. تمرین استقرار روی سر را افرادی که

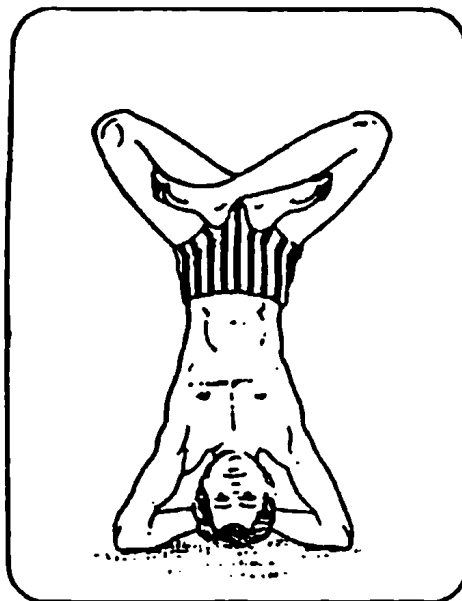
مبتلا به عفونت گوش، حلق و ضعف بینایی هستند و یا به بی خوابی دچارند  
نبایستی انجام دهند.

## □ ۲. اوردهوا پادماسانا (URDHVA PADMASANA)

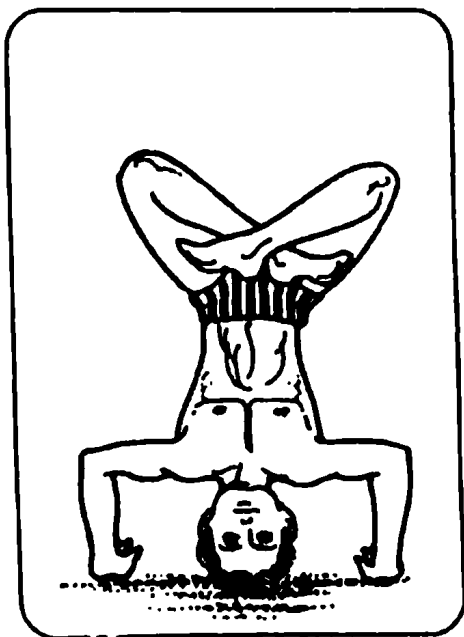
در این آسانا، «پادماسانا» در حالت استقرار روی سر انجام می‌شود. دو شیوه برای انجام دادن این آسانا وجود دارد.

### تکنیک (روش اول): در وضعیت

«شیرشاسانا» قرار بگیرید. به آرامی پای راست را که خم شده روی ران چپ بگذارید. سپس پای چپ را روی ران راست بگذارید. این تمرین را آهسته و با دقت انجام دهید. این تمرین را کسانی می‌توانند انجام دهند، که قادر باشند به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در وضعیت «شیرشاسانا» بمانند، در غیر این صورت امکان سقوط وجود دارد.



تکنیک (روش دوم): سر را روی زمین بگذارید. دستها را با کمی فاصله از دو طرف سر روی زمین قرار دهید. بدن را بلند کرده، تعادل خود را روی دستها حفظ کنید. با جمع کردن پاها به حالت «پادماسانا» بروید.



در مراحل اولیه، این آسانا را به کمک دیوار انجام دهید. برای انجام دادن این آسانا، به توانایی فیزیکی نیاز دارید. کسی که بتواند وزن بدنش را بدون تکیه کردن به دیوار در حالت تعادل نگه دارد، قادر به اجرای این تمرین خواهد بود. در حین انجام این آسانا عمل دم را از بینی انجام دهید در روزهای نخست به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه این آسانا را انجام دهید. سپس به تدریج زمان را افزایش دهید.

توجه: این آسانا می بایست با «پرانایاما» انجام شود.

کاربرد: (۱) این آسانا تمامی فواید «پادماسانا» و «شیرشاسانا» را داراست. کسی که این تمرین را انجام می دهد به کنترل کامل بدن نایل خواهد شد. (۲) این آسانا با جاری کردن میزان زیادی خون به مغز باعث تقویت آن خواهد شد. این تمرین باعث افزایش قدرت مدی تیشن شده و انسان را تیز هوش می کند.

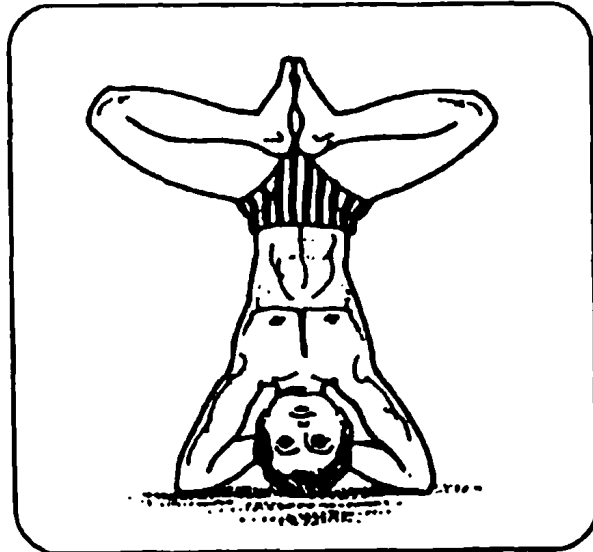
(۳) باعث بهبود دید چشم شده و ضعف شنوایی را نیز از بین می برد. همچنین سینه و قلب را تقویت می کند.

(۴) خون شریانی (سرخرگ) را به تمامی غدد داخلی رسانده، باعث بهبود عملکرد آنها می شود.

(۵) باعث تغذیه و تقویت عضلات، استخوانها و اندامهای حسی می گردد.

## □ ۳. اوردهوا سامیوکتا پادما سانا (URDHVA SAMYUKTA PADMASANA)

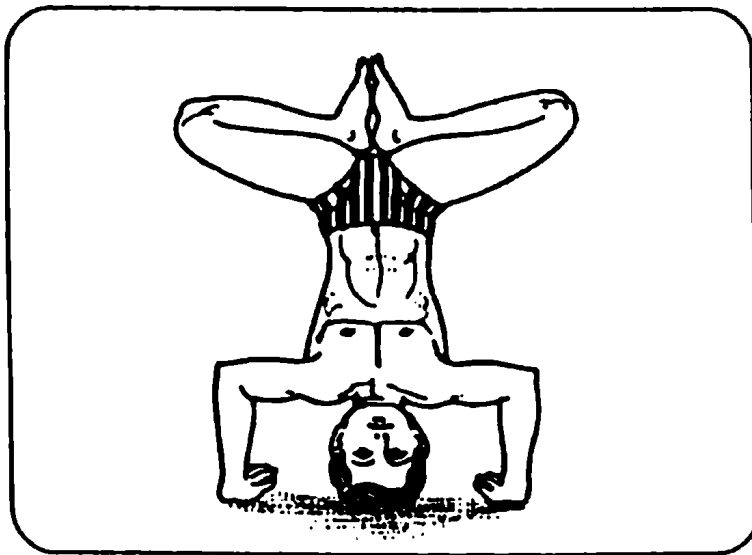
این آسانا بسیار سودمند است. برای اجرای آن دو تکنیک وجود دارد که هر دو را در پایین شرح داده ایم.



تکنیک ۱

تکنیک ۱: ابتدا در وضعیت شیرشاسانا قرار بگیرید. هر دو پا را از ناحیه زانو تا کرده به طوری که کف پاها به یکدیگر بچسبند. انجام این آسانا نیاز به قدرت دارد.

تکنیک ۲: سر را روی زمین بگذارید. دستها را با کمی فاصله در طرفین سر روی زمین قرار دهید. به کمک نیروی دستها بدن را بلند کنید، سپس پاها را از ناحیه زانو تا کنید. توصیه می شود که در مراحل اولیه از دیوار کمک بگیرید. تنها کسانی بایستی این تمرین را انجام دهند که بتوانند به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در وضعیت شیرشاسانا دوام بیاورند. روزهای نخست زمان تمرین این آسانا ۵ دقیقه است، به تدریج زمان را افزایش دهید و به ۱۵ دقیقه برسانید.



### تکنیک ۲

کاربرد: (۱) این آسانا در دسته بندی «اوردهوا پادماسانا» قرار می گیرد، در نتیجه تمامی فواید اوردهوا پادماسانا را داراست.

(۲) در این آسانا هنگامی که بدن روی سر قرار دارد، سیاهرگها به نرمی فعالیت می کنند.

(۳) تمرین منظم این آسانا باعث افزایش قدرت حافظه، طول عمر و سلامتی بدن می گردد شخصی که این آسانا را انجام می دهد بر تمامی بدن خویش کنترل



۱۱. تمرینات یوگا  
و درمان بیماریها

از زمانهای بسیار دور تمرینات یوگا شناخته شده و از آن استفاده می‌شده است. یوگا هزاران سال تمرین می‌شده و بدن آدمی را از ابتلا به بیماریها دور می‌ساخته است. در حقیقت یوگا یک سیستم علمی فیزیوتراپی است. امروزه یوگا نه تنها برای پیشگیری از بیماریها بلکه به عنوان درمان بسیاری از بیماریها مورد استفاده قرار می‌گیرد. به تازگی چند مؤسسه در سطح جهان به منظور تشخیص و درمان بیماریها از طریق یوگا، تأسیس شده است. یکی از این مؤسسات در واشنگتن آمریکا قرار دارد. در هند نیز چند نمونه از این مؤسسات تأسیس شده است:

(۱) کای والیادهام<sup>۱</sup>، لناوالا<sup>۲</sup>، پونه<sup>۳</sup> یا ماهاراشترا<sup>۴</sup>؛ (۲) مؤسسه یوگا، سانتا کروز<sup>۵</sup>، بمبئی؛ (۳) یوگا برای زندگی، ویشوایاتانا یوگاشرام<sup>۶</sup>، دهلی؛ (۴) بهاراتیا یوگا سانستان<sup>۷</sup>، پاتنا<sup>۸</sup>، بیهار<sup>۹</sup> و چند مؤسسه دیگر. در لناوالا تحقیقات گسترده‌ای بر روی یوگا انجام می‌شود. امروزه بیماریهای لاعلاج بسیاری به

---

1- Kaivalyadham

2- Lonavala

3- Pune

4- Maharashtra

5- Santa cruz

6- Vishvayatana Yogashram

7- Bharatiya Yoga Sansthan

8- Patna

9- Bihar

کمک یوگا درمان می‌شود.

درمان از طریق یوگا کاملاً علمی است. در اصل نوعی خود درمانی محسوب می‌شود. یوگا درمانی شامل استفاده از غذای مغذی و پرهیز از غذاهایی است که باعث به وجود آمدن بیماری می‌شوند. درمان از طریق یوگا نیاز به مطالعه دقیق و گسترده دارد، و تمامی جهات آن در یک کتاب کوچک قابل بحث نیست. در نتیجه، ما در این کتاب به آساناهایی اشاره کرده‌ایم که تأثیر چشمگیری روی بیماریهای مختلف دارند.

اشخاصی که می‌خواهند به اطلاعات بیشتری دست یابند می‌بایست به توصیه‌های مؤسسات یوگا و افراد خبره عمل نمایند. البته اطلاعات بیشتری راجع به آساناها در بخشهای دیگر این کتاب آمده است که به کمک این راهنمایی‌ها، شخص قادر به شروع و انجام دادن آساناها خواهد شد.

بیماری	آسانا
(۱) سل و آسم	سیدهاسانا، شیرشاسانا، ساروانگاسانا، ماتسی آسانا، اردها ماتسیندراسانا، سویتا و اجراسانا، بوجانگاسانا
(۲) دیابت	سیدهاسانا، شیرشاسانا، ساروانگاسانا، ماتسی آسانا، اردها ماتسیندراسانا، هالاسانا، چاکراسانا، مایور آسانا
(۳) قولنج، پیوره	سیدهاسانا، شیرشاسانا، ساروانگاسانا، ماتسی آسانا، اردها ماتسیندراسانا، پادما سانا، واجراسانا، پاسچیموتان آسانا

سیدهاسانا، ساروانگاسانا، ماتسی آسانا، اردها ماتسیندراسانا	۴) درد در ناحیه گوشها، چشمها و بینی
ساروانگاسانا، شالابهاسانا، پاسچیموتان آسانا، بوجانگاسانا (این آساناها در دوران حاملگی نباید انجام شوند).	۵) بی نظمی در قاعدگی، قاعدگی دردناک، خونریزی رحم و بیماریهای مربوط به رحم و تخمدان
ماتسی آسانا، شالابهاسانا	۶) برونشیت مزمن، سرفه، مشکل تنفسی
ساروانگاسانا، واجراسانا، پاسچیموتان آسانا، بادها پادماسانا	۷) نارسای سیستیم هضم
ساروانگاسانا، هالاسانا، مایورآسانا، بادها پادماسانا	۸) بزرگ شدن کبد و طحال
هالاسانا، مایورآسانا، دهانوراسانا، ماتسی آسانا، پاداهاستاسانا	۹) یبوست مزمن
گاروداسانا، تریکن آسانا، اوتکاتاسانا	۱۰) کوتاهی یک پا یا یک دست، الفانتیازیس، فتق
سیدهاسانا، پاسچیموتان آسانا، شیرشاسانا، گوموخاسانا، ماهامودرا	۱۱) بواسیر
بادها پادماسانا، کوکوتاسانا	۱۲) دیفتری
وروشچیکاسانا، شیرشاسانا، پاسچیموتان آسانا، ساروانگاسانا	۱۳) روماتیسم مفصل
شیرشاسانا، پادماسانا، سیدهاسانا، سیمهاسانا، گوموخاسانا، واکراسانا، وروکشاسانا	۱۴) لوکودرما (بیرنگ پوستی)

ماندوکاسانا، پاسچیموتان آسانا، مایوراسانا، سوپتا واجراسانا، دهانوراسانا، آردها ماتسیندراسانا	(۱۵) چاقی
واجراسانا، سیدهاسانا، پادماسانا، ماتسی آسانا، شاواسانا	(۱۶) فشارخون بالا
ساروانگاسانا، هالاسانا، واجراسانا، پادماسانا، سیدهاسانا، پاسچیموتان آسانا	(۱۷) فشار خون پایین
ماتسی آسانا، سیمهاسانا، سوپتا واجراسانا، ساروانگاسانا	(۱۸) ناراحتی گلو
پاسچیموتان آسانا، هالاسانا، ساروانگاسانا، شاواسانا	(۱۹) سر درد
ماتسی آسانا، ساروانگاسانا، سوپتا واجراسانا	(۲۰) فتق
شاواسانا، بادها پادماسانا، سیدهاسانا	(۲۱) ناراحتی قلبی
ساروانگاسانا، شاواسانا، سوریا ناماسکار	(۲۲) بی خوابی
دهانوراسانا، ماتسی آسانا، سوپتا واجراسانا، پاسچیموتان آسانا	(۲۳) مشکلات قاعدگی
لolasانا، کوکوتاسانا، اوتامانگاسانا، باکاسانا، تولاسانا، اوت هیتا دویی هاستابوجاسانا، اوت هیتا اکا پاداشیراسانا	(۲۴) کسلی، سنگینی
لolasانا، گاربهاسانا، بادها هاستا پادماسانا، سوریا ناماسکار	(۲۵) بیماریهای روده‌ای
واکراسانا، تولانگولاسانا، هالاسانا، سوریا ناماسکار	(۲۶) کمر درد
پادماسانا، سیدهاسانا، سیمهاسانا، ویراسانا، اوتکتاسانا، ماندوکاسانا، سوپتا واجراسانا،	(۲۷) بیماریهای پوستی

<p>۲۸) بیماریهای مربوط به ریه و سینه</p> <p>بادها پادماسانا، اوتکاتاسانا، ساروانگاسانا، ویپاریتاکارانی مودرا، شیرشاسانا، وروکشاسانا، سوریانا ماسکار</p>	
<p>۲۹) تب، تب مزمن</p> <p>گاریهاسانا، اوت هیتا پادماسانا، سیدهاسانا، گوموخاسانا، شاواسانا</p>	
<p>۳۰) ضعف و ناتوانی</p> <p>پادماسانا، سیدهاسانا، سیمهاسانا، ماندوکاسانا، واجراسانا، سوپتا واجراسانا</p>	
<p>۳۱) رسوب رگها</p> <p>لولا سانا، اوت هیتا اکا پاداشیراسانا</p>	
<p>۳۲) بیماریهای پا</p> <p>بادها پادماسانا، اوتکاتاسانا، آکارنا دهانوراسانا، تولانگولاسانا، پادماسانا</p>	
<p>۳۳) سنگ کلیه</p> <p>ماتسیندراسانا، ماتسی آسانا، تولانگولاسانا، واجراسانا</p>	
<p>۳۴) فلج ناشی از ضایعه عصبی</p> <p>پادماسانا، ویراسانا، پارواتاسانا، ماتسیندراسانا، ماتسی آسانا، سیدهاسانا، سیمهاسانا، ماندوکاسانا</p>	
<p>۳۵) نارسایی صفرا</p> <p>هالاسانا، وار تولاسانا، شالابهاسانا</p>	
<p>۳۶) تحریکات عصبی، هیستری</p> <p>پادماسانا، واکراسانا، آردها ماتسیندراسانا، وروکشاسانا، ماندوکاسانا، واجراسانا</p>	
<p>۳۷) جذام</p> <p>پادماسانا، ماتسیندراسانا، سیدهاسانا، سیمهاسانا، گوموخاسانا، ویراسانا</p>	
<p>۳۸) کمبود خون، ناخالصی (ناپاکی) خون</p> <p>لولا سانا، کوکوتاسانا، باکاسانا، اوتکاتاسانا، ساروانگاسانا، شیرشاسانا، وروکشاسانا</p>	
<p>۳۹) الفانتیازیس (فیل پایی، چاقی مفرط پاها)</p> <p>ماتسیندراسانا، اوتکاتاسانا، اوت هیتا اکا پاداشیراسانا</p>	

۱۲. سوريَا ناما سگار  
(سلام بر خورشيد)

«سوریا ناماسکار» (Surya Namaskara) یعنی سلام بر خورشید، که نشان دهنده تجلیل از رب آفتاب و یک سیستم تمرینی باستانی هند است. شخص در نخستین ساعات صبح، رو به شرق ایستاده، با ذهنی آرام و با سلام بر آفتاب در برابر رب «سوریا» نیایش می‌کند. این تمرین در نزد هندی‌ها علاوه بر فواید فیزیکی، اهمیت مذهبی نیز دارد. سوریا ناماسکار ترکیب زیبایی از دوازده حرکت است. از طریق این دوازده حرکت، تمامی بدن به تحرک واداشته می‌شود. سوریا ناماسکار باعث بهبود درخشش و جذبه چشم می‌شود. در واقع این دوازده حرکت عبارت‌اند از ۱۰ آسانای مختلف، دو حرکت ابتدایی و انتهایی. این تمرین ساده است و شخص به راحتی قادر به انجام دادن آن می‌باشد. این دوازده حرکت وقتی که دو بار انجام شود، یعنی ۲۴ حرکت، یک دور کامل «سلام بر آفتاب» محسوب می‌شود.

سلام بر آفتاب می‌بایست در محیطی آرام و تمیز انجام شود. هنگامی که در وضعیت نفس‌تنگی هستید سلام بر آفتاب را انجام ندهید. سوریا ناماسکار را ابتدا با یک پا شروع کنید و بعد با پای دیگر انجام دهید.

ما در ادامه این مطلب دوازده حرکت سلام بر آفتاب را با شکل، به طور کامل توضیح داده‌ایم. هر حرکت را با نام نشان داده‌ایم. فواید هر حرکت به طور کامل



شرح داده شده است. بنابراین، تمامی موارد، جهت اجرای درست و آسان آن، آورده شده است. هنگام تمرین سوریا ناماسکار، نیایش زیر را بخوانید. سپس در هر وضعیت نامهای مختلف رب خورشید را به زبان آورید و تواضع فکریتان را به او تقدیم کنید.

### نیایش

ध्येयः सदा सवितृमण्डलमध्यवर्ती  
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः ।  
केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी  
हारी हिरण्यवपुर्धृतशङ्खचक्रः ॥

نامهایی که در هر وضعیت می‌بایست خوانده شود:

- (۱) ॐ मित्राय नमः । (۲) ॐ रवये नमः । (۳) ॐ सूर्याय नमः ।  
(۴) ॐ भानवे नमः । (۵) ॐ खगाय नमः । (۶) ॐ पूष्णे नमः ।  
(۷) ॐ हिरण्यगर्भाय नमः । (۸) ॐ मरीचये नमः । (۹) ॐ आदित्याय नमः ।  
(۱۰) ॐ सवित्रे नमः । (۱۱) ॐ अर्काय नमः । (۱۲) ॐ भास्कराय नमः ।

### □ ا. داکشاسانا (DAKSHASANA)

تکنیک: در اولین حالت از سوریا ناماسکار، می‌بایست روی رب خورشید و احساس وحدت با تمامی مخلوقات جهان تمرکز کنید. تمامی بدن و سر و گردن را صاف کنید. زانوها نزدیک یکدیگر، شانه‌ها صاف و دستها در طرفین آویزان هستند. سینه را جلو بدهید. به نوک بینی نگاه کنید. «داکشا» یعنی ایستادن به حالت خبردار؛ به همین علت این وضعیت را «داکشاسانا» می‌نامند.

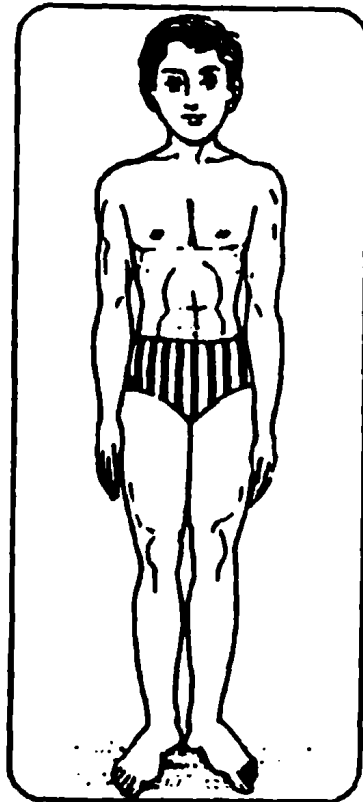
کاربرد: (۱) بیماریهای پوستی و ناراحتی کمر را درمان می نماید. پشت بدن را تقویت کرده و پاها را شاداب و جوان می کند.

(۲) از آن جایی که چشمها روی نوک بینی متمرکز می شوند، ذهن مهار می شود.

(۳) سیمای انسان شفاف و درخشان می شود.

(۴) ساده ترین روش کسب سلامت و اثبات شخصیت برای هنرجویان است.

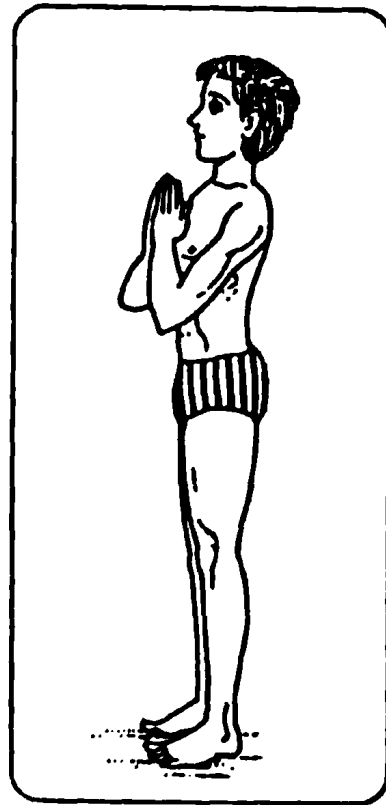
(۵) باعث افزایش تمرکز در مدی تیشن و خودآگاهی می شود.



## ۵. ناماسکاراسانا (NAMASKARASANA)

**تکنیک:** دستها را در حالت «ناماسکارا» (به هم چسبیده) مقابل سینه نگه دارید. سینه را بیرون و شکم را داخل بدهید. ریه‌ها را از هوا پر کنید. به جلو نگاه کنید. بدن، سر و گردن در یک خط صاف عمودی قرار دارند. دهان را ببندید. عمل دم را انجام داده و نفس را حبس کنید.

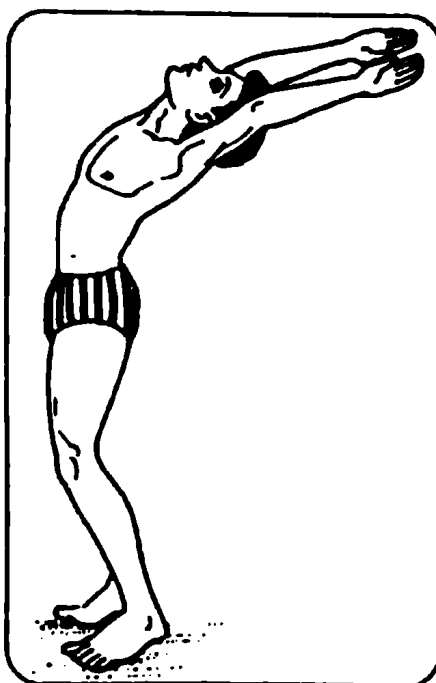
کاربرد: بیماریهای مربوط به حلق را درمان کرده و صدا را خوش طنین می‌کند. باعث آرامش ذهن می‌گردد.



## □ ۳. پارواتاسانا (PARVATASANA)

تکنیک: دستها را بالا ببرید و از ناحیه کمر به عقب خم شوید. چشمها باز بوده و به آسمان نگاه می کنند. تا حد ممکن خود را عقب بکشید. سینه را به جلو بدهید.

کاربرد: باعث تغذیه مجرای سوخت رسانی و تقویت شانه ها می گردد. بیماریهای کانال سوخت رسانی را درمان می کند. باعث بهبود سوی چشم می گردد.



## □ ۴. هاستاپاداسانا (HASTAPADASANA)

تکنیک: به حبس کردن نفس ادامه دهید و بدون خم کردن زانوها به پایین خم شوید. کف دستها را روی زمین بگذارید. در همین حال نوک انگشتان دستها و پاها به طرف جلو باشد. سپس با پیشانی یا بینی زانوها را لمس کنید، حالا عمل بازدم را انجام دهید، دقت کنید که زانوها خم نشوند. عمل بازدم حتماً بایستی از طریق بینی انجام شود. شاید در مراحل اولیه دستها به زمین نرسند ولی با تمرین مرتب قادر به رفع این مشکل خواهید بود.

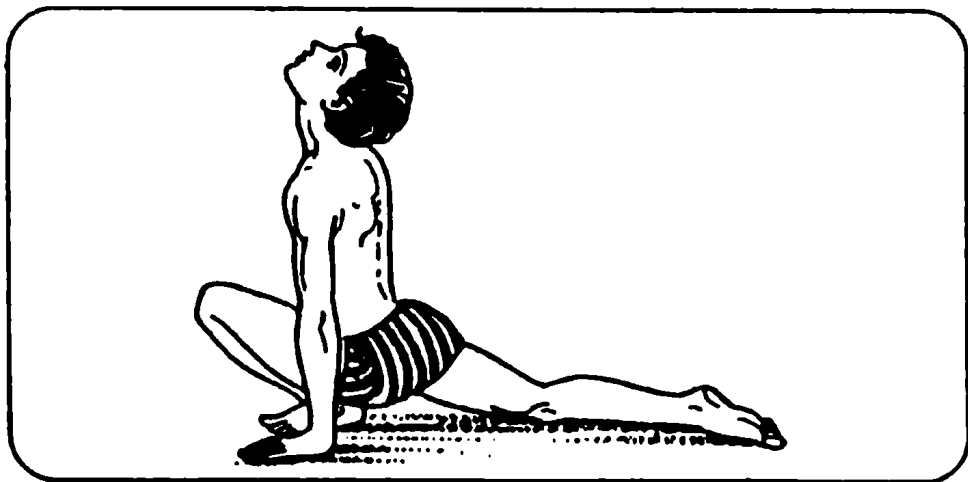


کاربرد: (۱) باعث درمان بیماریهای گوارشی می شود. سینه و دستها تقویت شده، بدن خوش فرم می گردد.

(۲) بیماریهای پنجه پا درمان می شود و ضعف برطرف می گردد.

## ۵. اکاپادا پراسارانا سانا

(EKAPADAPRASARANASANA)

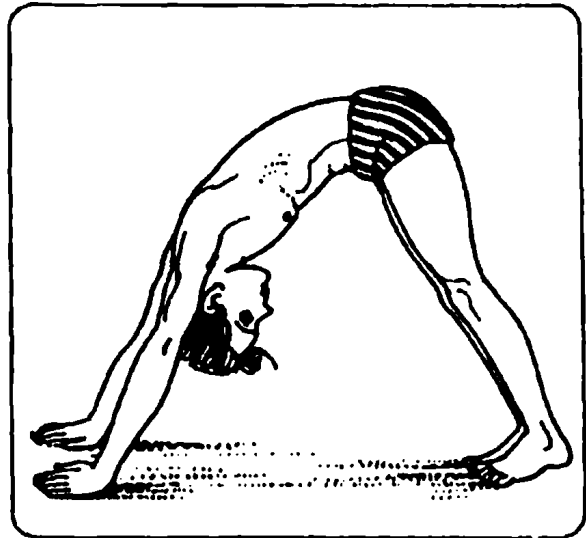


تکنیک: نفس بکشید و پای راست را به عقب ببرید، و سپس پنجه و زانو را روی زمین قرار دهید. زانوی چپ جلوی دست چپ قرار دارد. گردن را به عقب خم می‌کنید و سینه را بیرون می‌دهید. نفس را حبس کرده، به بالا نگاه کنید. کاربرد: (۱) این وضعیت به روده کوچک فشار وارد می‌آورد و عضلات محافظ نطفه (منی) را می‌کشد. بنابراین بیماریهای کبد و یبوست را درمان می‌کند. (۲) این تمرین برای کسانی که قوه مردانگی خود را از دست داده‌اند مفید می‌باشد.

(۳) بیماریهای حلقی نظیر ورم لوزه را درمان می‌کند.

## □ ۶. بودهاراسانا (BHUDHARASANA)

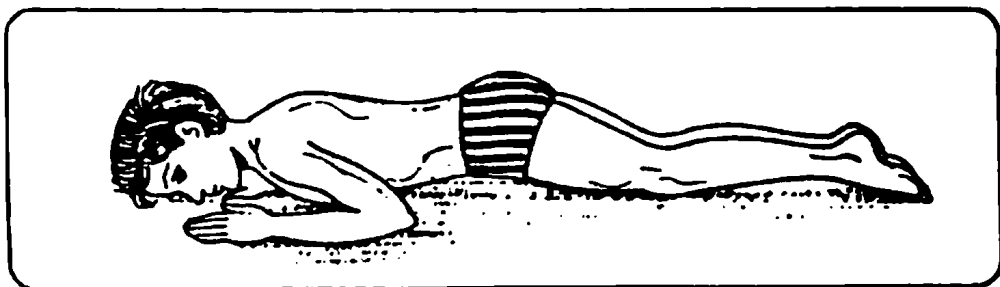
تکنیک: نفس را نگه دارید، پایی که جلو بود به عقب ببرید. پنجه پا، قوزکها و زانوها باید طوری قرار گیرند که با یکدیگر در تماس باشند. سر، کمر و آرنجها در یک خط صاف قرار دارند. وزن بدن روی دستها و پنجه‌ها متمرکز می‌شود.



کاربرد: بیماریهای دست، پا و به ویژه زانوها را درمان می‌کند. چربی اطراف کمر را آب می‌کند. این وضعیت یک حالت کمکی برای ناراحتی‌های شکم محسوب می‌شود.

## □ ۷. آشتانگا پرانیپاتا سانا

(ASHITANGAPRANIPATASANA)



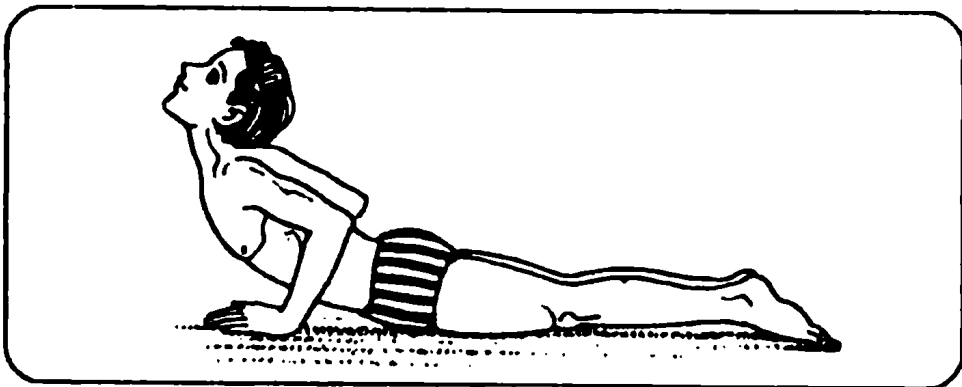
تکنیک: در حالی که نفس را حبس کرده‌اید، زانوها را روی زمین بگذارید. سینه را پایین بیاورید، به طوری که با زمین تماس داشته باشد. اجازه دهید که چانه قسمت پایینی حلق را لمس کند. پستان‌ها را پایین آورده روی زمین بگذارید، بدون این که بینی زمین را لمس کند. شکم را به داخل بکشید. شکم نباید با زمین تماس داشته باشد. سپس عمل بازدم را انجام دهید. سینه میان دو بازو قرار دارد.



کاربرد: (۱) این آسانا باعث تقویت بازوها می‌گردد.

(۲) اگر زنان قبل از حاملگی این تمرین را انجام دهند، غدد شیرزا در سینه‌ها از ابتلا به بیماریهای گوناگون محافظت خواهند شد.

## ۸. بوجانگاسانا



تکنیک: پاها، زانوها و کف دستها را به حالت قبلی نگه دارید. دستها را بکشید. همزمان با نفس کشیدن، سینه را جلو بدهید. کمر را به عقب خم کرده، گردن را تا حد ممکن عقب بکشید. نفس را در سینه حبس کرده و به بالا نگاه کنید.

کاربرد: (۱) این آسانا رنگ پریدگی را از بین برده و صورت را گلگون و شاداب می‌کند.

(۲) بیماریهای مربوط به تخمدان یا بیضه را درمان کرده، دوران قاعدگی را

یوگای پینسرفته

۲۴۰

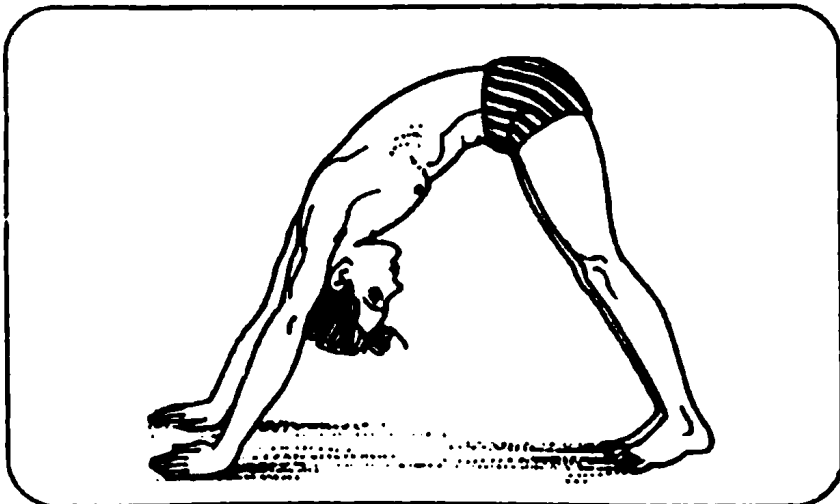
منظم می‌کند.

(۳) این آسانا باعث تحریک گردش خون شده و در پی آن صورت انسان

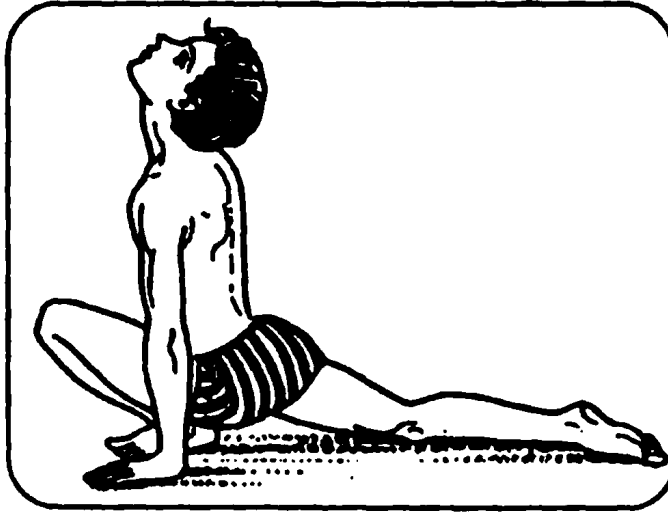
درخشنده می‌شود.

## □ ۹. بودها راسانا

تکنیک: نفس را نگه دارید. بدون جابه جایی کف دستها و پنجه پاها، کمر را بالا بیاورید و بدون خم کردن زانو بدن را به عقب بکشید. بگذارید چانه به سینه بچسبد. شکم را داخل و رانها را بالا بکشید. پاشنه ها کاملاً روی زمین قرار دارند. کاربرد: (۱) از بروز روماتیسم، سکتة و فلج ناقص جلوگیری می کند. (۲) باعث نیرومندی پاها می شود.



## □ ۱۰. اکا پادا پراسارانا سانا



تکنیک: بالاتنه را طوری بالا بکشید که عمود با زمین شود، در ضمن پای چپ را به جلو بیاورید. در حالی که پای چپ روی پاشنه قرار گرفته و پای راست را به طور کامل عقب بکشید. شکم در این حالت به خوبی تحت فشار قرار می‌گیرد. سر و گردن را عقب کشیده، تا حد ممکن به پشت نگاه کنید.

کاربرد: عمل گردش خون در پاها به سرعت جریان می یابد. شخص با انجام دادن این آسانا قادر به پیاده روی طولانی بوده و ستون فقراتش انعطاف می یابد.

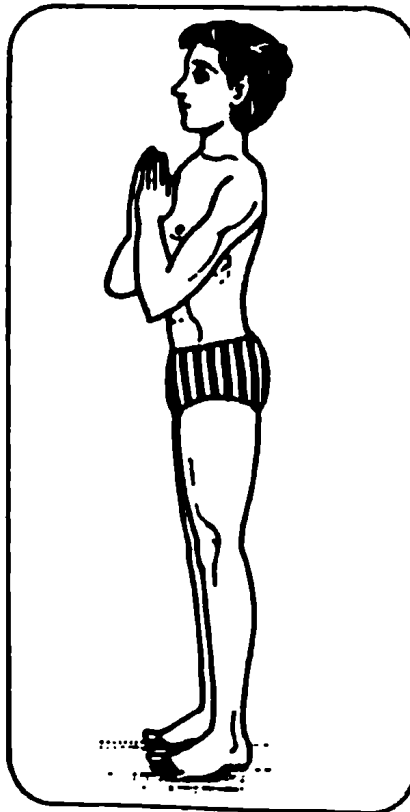
## ۵.۱۱. هاستا پاداسانا

تکنیک: شکم را داخل بکشید. پای عقب را کنار پای جلویی قرار دهید. بینی یا پیشانی را به زانوها بچسبانید. عمل بازدم را انجام دهید. مطابق شکل.



## □ ۱۲. ناماسکاراسانا

تکنیک: نفس را به داخل بکشید و مانند شکل شماره ۲ بایستید. پاهای و زانوها به یکدیگر چسبیده و می بایست صاف باشند.  
کاربرد: تمامی فواید «ناماسکاراسانا» را داراست.





۱۳. پُرانا یا ما

منظور از پرانایاما (Pranayama) چیست؟ معنای تحت‌اللفظی «پرانایاما» یعنی افزایش «پرانا» (نیروی حیات) در چهل و نهمین سوترای «سادهاناپادا» از یوگاسوتراهای «پاتانجلی». استاد بزرگ «پاتانجلی»، «پرانایاما» را به عنوان یک فرایند تنفسی ذکر کرده که نیروی حیاتی به وسیله آن کنترل و منظم می‌شود. بعضی از اشخاص معتقدند که «پرانا» همان هواست، اما این نظریه غلط است. «پرانا» چیزی بیش از هواست. «پرانا» در حقیقت نیروی حیاتی است که شامل نیروی تحریکی تمام عناصر در زمین می‌شود. همچنین منشأ نیروی اندیشه است. پیوستگی عمیقی میان «پرانا» و نیروی روانی؛ میان نیروی روانی و نبوغ؛ نبوغ و روح و همچنین روح و پروردگار وجود دارد. در این صورت منظور و هدف از «پرانایاما» الهام بخشیدن، تحریک کردن، تنظیم و میزان نمودن نیروی حیاتی (پرانا) در بدن است. بدین ترتیب پاسخ این سؤال که چرا «پرانایاما» یکی از مؤثرترین عوامل در دستیابی به یوگا محسوب می‌شود، مشخص خواهد شد.

### اهمیت پرانایاما:

اهمیتی که در بالا ذکر شد، مربوط به «پرانایاما» در «یوگاشاسترا» هاست. طبق «ویاسابهاشیا» (Vyasa bhashya) هیچ «تاپا»یی (ریاضت tapa) بالاتر از پرانایاما وجود ندارد. پرانایاما بدن را پاکیزه و آگاهی را بیدار می‌کند. «مانو»

می‌گوید: «همان طور که طلا و دیگر فلزات با حرارت دادن خالص‌تر می‌شوند، اندامهای حسی بدن نیز به کمک پرانایاما از ناخالصی‌ها زدوده می‌شوند.»

پرانایاما چهارمین و مهمترین مرحله از آشتانگا یوگا است که توسط پاتانجلی به آن اشاره شده است. یوگای بدون پرانایاما، یوگای کاملی نیست. به همین علت پرانایاما را «جان» یوگا می‌نامند. به همان اندازه که استحمام برای پاکیزگی بدن لازم است، پرانایاما نیز برای پاکیزگی ذهن لازم است.

کاربرد: (۱) پرانایاما بدن را سالم و متعادل نگاه می‌دارد. چربی زیاد را کاهش می‌دهد.

(۲) به کمک پرانایاما عمر آدمی افزایش می‌یابد. پرانایاما قدرت حافظه را بهبود بخشیده، ناراحتی‌های روانی را از بین می‌برد.

(۳) پرانایاما، کارکرد معده، کبد، مثانه، روده بزرگ و کوچک و سیستم هضم را تنظیم می‌کند.

(۴) کانالهای انرژی را پاکیزه و تنبلی و رخوت را از بدن دور می‌نماید.

(۵) «پرانایاما» حرارت معده را افزایش می‌دهد و بدن را سالم می‌گرداند که در پی آن ندای درون به گوش می‌رسد.

(۶) تمرین پیوسته پرانایاما سیستم عصبی را تقویت می‌کند. ذهن آرام شده و تمرکز می‌یابد.

(۷) تمرین مداوم پرانایاما قدرت روحی را افزایش می‌دهد. به روح انسان شادابی و روشنی می‌بخشد و آرامش روانی را به همراه دارد.

تذکر: برای دستیابی به روش صحیح پرانایاما و تأثیر مثبت آن، شخص می‌بایست به موارد زیر دقت نماید:

(۱) پرانایاما باید در محلی تمیز که هوا در آن جا جریان داشته باشد، انجام شود. این تمرین می‌بایست به طور انفرادی انجام شود.

۲) بهترین زمان تمرین صبح زود است. در صورت بروز مشکل می‌توانید هنگام غروب، آن را تمرین کنید.

۳) بهترین وضعیت برای انجام «پرانایاما»، حالت نشسته است. وضعیت‌های مناسب عبارت‌اند از «پادماسانا» یا «سیدهاسانا». چنانچه نشستن در این وضعیت‌ها به مدت طولانی برایتان مشکل است، وضعیت راحت دیگری برای نشست عمود و ثابت انتخاب کنید.

۴) قبل از انجام دادن پرانایاما می‌بایستی مجراها را تمیز نمایید؛ بدین جهت ابتدا آساناها را تمرین کنید.

۵) پرانایاما می‌بایستی با شکم خالی و به طور منظم در زمانهای انتخاب شده، انجام شود. چنانچه ده دقیقه پس از تمرین یک فنجان شیر میل شود اثر خوبی دارد.

۶) در صورت احساس خستگی از اجرای پرانایاما خودداری کنید. البته همه پس از انجام دادن تمرینات احساس فرح بخشی و نشاط خواهند کرد.

۷) بلافاصله پس از تمرین پرانایاما استحمام نکنید. قبل از حمام نیز نیم ساعت استراحت کنید.

۸) طبق نظر پاتانجلی، شخص در طول انجام «پرانایاما» باید دم و بازدم آرام و منظمی داشته باشد. تنفس آرام و موزون ذهن را آرام و ثابت می‌کند.

۹) فرد مبتدی می‌بایست به مدت چند روز دم و بازدم را تمرین کند. میزان دم (پوراکا) و بازدم (رچاکا) باید یک به دو باشد، یعنی بازدم دو برابر زمان دم.

۱۰) زمان حبس دم (کومبهاکا) می‌بایست به تدریج افزایش یابد. هفته اول فقط چهار ثانیه، هفته دوم هشت ثانیه و هفته سوم دوازده ثانیه. بدین ترتیب شخص می‌تواند زمان حبس دم را بر حسب ظرفیت خود افزایش دهد.

۱۱) هنگام دم، حبس دم و بازدم شخص نباید احساس خفگی کرده یا

تقلای شدید نماید.

(۱۲) میزان زمانهای دم، حبس دم و بازدم یک، چهار، دو می باشد. در هفته دوم زمان را می بایست به دو، هشت، چهار. در هفته سوم سه، دوازده، شش و ... افزایش دهید. حداکثر این زمان شانزده، شصت و چهار، سی و دو می باشد. در ابتدای تمرینات از انگشتان دست چپ برای شمارش زمان استفاده کنید، اما پس از مدتی تمرین به شمارش احتیاج نیست. به این زمان بندی عادت خواهید نمود.

(۱۳) در مراحل اولیه چند خطا در مراحل (دم، بازدم، حبس) اهمیت چندانی ندارد و احتیاج به تکرار آن نیست. این مراحل و زمان بندی ها را به طور خودکار فرا خواهید گرفت. احساساتی نظیر ندای درون و خود آگاهی شما را راهنمایی خواهند کرد.

(۱۴) «سوریا بهدانا» (Surya Bhedana) و «اوجایی» (Ujjayi) فقط در زمستان انجام شوند. «سیتاکاری» (Sitakari) و «شیتالی» (Shitali) فقط در تابستان می بایست انجام شوند. «بهاستریکا» (Bhasrika) را در طول سال می توان انجام داد.

### نکاتی مهم در مورد پرانایاما:

در مورد «پرانایاما» نکته های مهمی وجود دارد که شخص می بایست آنها را درک کرده و به یاد داشته باشد. این نکات عبارت اند از:

- (۱) فن پرانایاما.
- (۲) پوراکا (دم)، کومبهاکا (حبس دم)، رچاکا (بازدم).
- (۳) نادای ها - ایدا، پینگالا و سوشومنا.

۴) مولاباندها، جالاندها، باندها و اودیانا باندها.

۵) نادی شودهی.

۶) کاپالابھاتی.

با وجود این که این موارد را قبلاً در همین کتاب شرح داده ایم، برای سهولت شما مجدداً آنها را به طور اجمالی بررسی می کنیم.

### ۱) فن پرانایاما

برای تمرین «پرانایاما» مجرای چپ و راست بینی می بایست مسدود شوند. این امر فقط با دست راست باید انجام شود. از شست دست راست برای مسدود کردن مجرای راست و از انگشت سوم و چهارم برای مسدود کردن مجرای چپ استفاده می شود. در زمانی که به نگه داشتن بینی نیازی نیست، دست را روی زانو قرار دهید. برای انجام دادن پرانایاما، در یکی از حالت های «پادماسانا»، «سیدھاسانا»، «لاسواستیکاسانا» و «سوخالاسانا» قرار بگیرید.

### ۲) پوراکا، کومبھاکا و رچاکا

معنای این سه اصل مهم پرانایاما را در ذیل آورده ایم:

«پوراکا» یعنی دم.

«کومبھاکا» یعنی حبس دم.

«رچاکا» یعنی بازدم.

«آنتاریکا کومبھاکا» یعنی حبس دم (این عمل بلافاصله پس از دم انجام

می گیرد). «بایا کومبھاکا» یعنی توقف پس از بازدم (یعنی پس از پایان یافتن

بازدم، در حالت تخلیه بمانیم).

اگر «کومبهاکا» با «رچاکا» و «پوراکا» انجام شود «ساهیتاکومبهاکا» نام دارد، اگر بدون «رچاکا» و «پوراکا» انجام شود آن را «کوالاکومبهاکا» می‌نامند. شخص می‌بایست «ساهیتاکومبهاکا» را مدتی تمرین کند تا «کوالاکومبهاکا» کامل شود.

### ۳) ایدا، پینگالا و سوشومنا:

انرژی حیاتی از طریق این سه نادی جریان می‌یابد. رت‌النوع آنها ماه و خورشید می‌باشند. «ایدا» از سوراخ چپ بینی، «پینگالا» از سوراخ راست بینی و «سوشومنا» از محلی که هر دو سوراخ به یکدیگر وصل می‌گردند، شروع می‌شود. بنابراین، «سوشومنا» به عنوان مجرای اصلی (مادهیا نادی Madhya Nadi) محسوب می‌شود. «ایدا» (چپ) و «پینگالا» (راست) هر ساعت عوض می‌شوند. به ایدا، نادی ماه نیز گفته می‌شود. ایداسرد بوده و یکی از زیربناهای «تاماس» است که افکار انسان را نظم می‌بخشد.

به پینگالا نیز نادی خورشید گفته می‌شود. گرم است و یکی از زیربناهای «راجاس» محسوب می‌شود که انرژی حیاتی را در بدن آدمی نظم می‌بخشد.

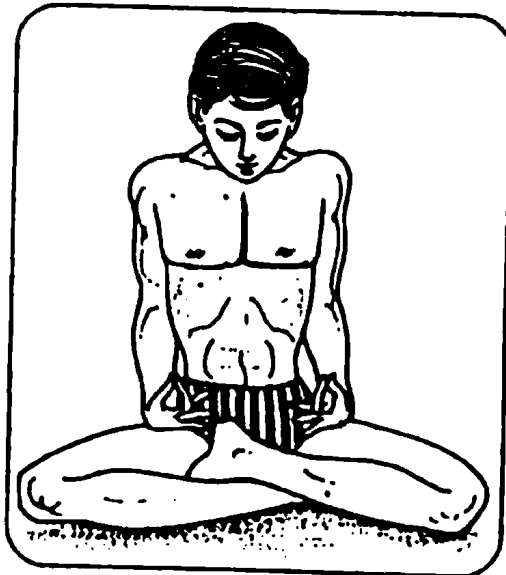
به «سوشومنا» «براهمانادی» نیز گفته می‌شود. در بین همه نادی‌ها، سوشومنا از اهمیت بیشتری برخوردار است. در بعضی کتابها از آن با عنوان «ساراسواتی» (Saraswati) یا «شانتی نادی» (Shanti Nadi) نیز نام برده‌اند. این «نادی» نه گرم است و نه سرد بلکه معتدل است. این نادی دانش و آگاهی را ارایه می‌کند. همچنین از دیدگاه فیزیکی، هماهنگی این سه نادی، سلامتی، قدرت، آرامش فکری و عمر طولانی را به ارمغان می‌آورد.

#### ۴) مولا باندها، جالاندها را باندها، اودیانا باندها:

این سه باندها عمدتاً در طول تمرین پرانایاما انجام می‌پذیرند. تکنیکها و فواید این سه باندها در ذیل آمده است:

#### ● مولا باندها (MOOLA BANDHA)

**تکنیک:** عضلات پایین شکم را با پاشنه راست فشار داده، پاشنه پای چپ را در زیر بیضه قرار دهید. عضله باسطه مقعدی را به سمت بالا کشیده، منقبض کنید، به طوری که حس کنید «آپاناوایو» (Apanavayu) به سمت بالا کشیده می‌شود. این تمرین را می‌توان با جابه‌جایی پاها نیز انجام داد.



کاربرد: ۱) این باندها شخص را قادر به انجام دادن درست و کامل پرانایاما می‌کند.



- (۲) این باندها برای حفظ تجرد، به شخص کمک می‌کند.
- (۳) حرارت معده را افزایش داده، یبوست را از بین برده و مردانگی را احیاء می‌کند.
- (۴) شخص با کمک این باندها از جوانی بلند مدت لذت خواهد برد.

### ● بالاندهارا باندها (JALANDHARA BANDHA)

تکنیک: در وضعیت نشسته قرار بگیرید. عضلات گردن و حلق را منقبض کنید و سر را پایین بیاورید. چانه را به سینه فشار دهید. جالاندهارا باندها در پایان دم و ابتدای حبس دم انجام می‌شود. در انتهای پوراکا یا دم، به



«آنتاریکا کومبهاکا» تغییر می‌کند و در انتهای بازدم به «باهیا کومبهاکا» تبدیل می‌شود. اشخاص مبتدی بایستی قبل از انجام دادن این باندها در پرانایام مهارت یافته باشند.

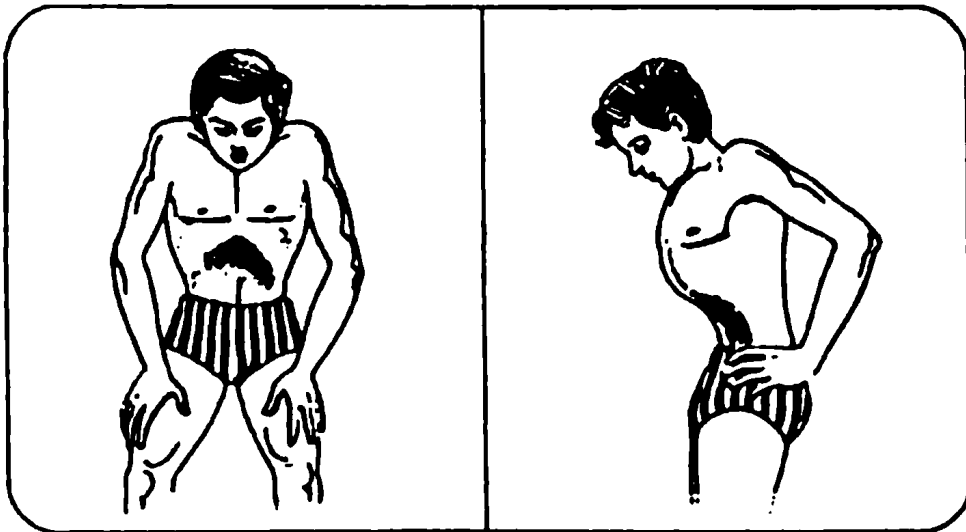
کاربرد: (۱) «پرانا» (انرژی) با اجرای این باندها در کانال مناسبی جریان می یابد.

(۲) این باندها «کندالینی شاکتی» را تصفیه می کند.

(۳) این باندها، نادی های ایدا و پینگالا را محصور می کند.

### ● اودیانا باندها (UDDIYANA BANDHA)

تکنیک: این باندها را می توان هم در حالت نشسته و هم در حالت ایستاده انجام داد. در حالت ایستاده دستها کمی بالاتر از زانوها قرار دارند. بدن را کمی به جلو متمایل کنید. پاها جدا از هم باشند. با تمام قوا عمل بازدم را انجام دهید. حالا شکم را منقبض کنید و آن را بالا و عقب، به سمت ستون فقرات بکشید. در



این حالت دیافراگم بالا کشیده می شود و دیواره های شکم به پشت فشار وارد می آورند. این باندها پس از «کومبهاکا» و قبل از «رچااکا» انجام می شود.

کاربرد: ۱) شخصی که به طور منظم «اودیا نا باندها» را انجام می دهد، دیرتر به دوران پیری خواهد رسید.

۲) این باندها باعث حفظ قوه مردانگی می شود.

۳) باعث بیداری کندالینی شاکتی می شود.

۴) تمرین مداوم این باندها بدن را سالم و نیرومند می کند.

توجه: الف) تمامی این سه باندها می بایستی در ابتدا به کمک «سیدها سانا» یا «پادما سانا» انجام شوند.

ب) وقتی که این سه باندها همزمان با هم انجام شوند، آنها را «تری باندها» می نامند.

#### ۵) نادی شودهی یا آنولوما - ویلوما پرانا یاما:

اگر پرانا یاما پس از پاکیزه سازی مجراها انجام شود، تأثیر بهتری خواهد داشت. پرانا یامایی که برای پاک سازی مجراها استفاده می شود، «آنولوما - ویلوما پرانا یاما» نام دارد. افراد مبتدی می بایست پرانا یاما را با «آنولوما - ویلوما پرانا یاما» شروع کنند.

«آنولوما - ویلوما پرانا یاما» بسیار آسان است و شخص مبتدی به راحتی قادر به اجرای آن خواهد بود.

تکنیک: در یکی از وضعیتهای پادما سانا یا سیدها سانا بنشینید. با شست دست راست سوراخ راست بینی را مسدود کرده، از سوراخ چپ بینی نفس عمیقی بکشید. سپس هر دو مجرای بینی را ببندید و «انتاریکا کومبهاکا» را چند لحظه تمرین کنید (حبس دم در ریه ها). سپس سوراخ چپ بینی را مسدود کرده، به آرامی از سوراخ راست بینی عمل بازدم را انجام دهید. سپس سوراخ

سمت چپ بینی را مسدود کرده و از طریق سوراخ سمت راست عمل دم را انجام دهید. هر دو مجرای بینی را ببندید. بعد خیلی آرام از طریق سوراخ چپ بینی عمل بازدم را انجام دهید. تا این جا یک دور کامل از «نادی شودهی پرانایاما» انجام شد. شما روزانه سه الی چهار دور کامل آن را انجام دهید و به تدریج به تعداد دورها بیفزایید. هنگامی که در این تمرین مهارت یافتید، زمان را طبق این فرمول تنظیم کنید. ۱:۲:۲ یعنی در ازای چهار ثانیه دم، هشت ثانیه حبس و هشت ثانیه بازدم. پس از مدتی تمرین این چرخه را به ۱:۴:۲ برسانید یعنی اگر شما پنج ثانیه عمل دم داشته باشید، زمان حبس می بایست بیست ثانیه باشد و بازدم ده ثانیه.

کاربرد: (۱) این بهترین نوع «پرانایاما» است که بیماریهای ریه را درمان می کند.

(۲) باعث می شود تا میزان زیادی اکسیژن به خون برسد و در نتیجه خون پاکیزه گردد.

توجه: افرادی که فشار خون عادی ندارند از انجام دادن «کومبهاکا» خودداری نمایند و به جای آن فقط «پوراکا» و «رچاکا» را انجام دهند. پس از عادی شدن فشار خون می توان «کومبهاکا» را انجام داد.

## ۶) کاپالابھاتی

به زبان سانسکریت «کاپالا» یعنی «جمجمه» و «بھاتی» یعنی «درخشش» بدین ترتیب کاپالابھاتی یعنی تمرینی که باعث تابش به جمجمه می شود. این یکی از شش تمرین پاکیزگی «هاتا یوگا» (Hatha Yoga) است. «کاپالابھاتی» شخص را برای «بھاستریکا پرانایاما» آماده می کند.

تکنیک: در یکی از حالت‌های پادماسانا یا سیدهاسانا بنشینید. دست‌ها را روی زانوها قرار دهید. به پایین نگاه کرده و به سرعت و با قدرت عمل دم و بازدم را انجام دهید. این تمرین را بایستی با تمام نیرو انجام دهید به طوری که عرق بدن‌تان در بیاید. در «کاپالابھاتی»، تمرین کومبھاکارا انجام ندهید. «رچاکا» نقش مهمی در این تمرین دارد. این تمرین بسیار قوی است. هنگام تمرین کاپالابھاتی، سلولها، عصبها و عضلات به لرزه شدید می‌افتند.

با یک بازدم یک ثانیه‌ای شروع کنید. سپس به تدریج سرعت را افزایش دهید به طوری که دو بازدم در یک ثانیه انجام شود. در ابتدا یک سیکل ۱۰ بازدمی را کامل کنید، سپس به تدریج سیکلها را افزایش دهید.

فناید: ۱) کاپالابھاتی، مجمه، سیستم تنفسی و حفره‌های دماغی را پاکیزه می‌کند.

۲) همان گونه که کاپالابھاتی باعث از بین رفتن سرفه می‌شود، آسم را هم درمان می‌کند.

۳) این تمرین مقدار زیادی اکسیژن به منافذ هوایی در ریه‌های رساند و در نتیجه از فعالیت ویروس‌هایی نظیر باسیلها و صدمه زدن به ششها جلوگیری می‌کند.

۴) این عمل باعث بیرون آمدن میزان زیادی دی‌اکسید کربن از بدن شده، در نتیجه باعث پاکیزگی خون می‌شود.

۵) قلب، سیستم تنفسی، سیستم گردش خون و سیستم دستگاه گوارش را تنظیم می‌کند.

## □ انواع پرانایاما

پرانایاما انواع مختلفی دارد که بر حسب نوع «کومبهاکا» متفاوت می باشد. بر طبق «یوگاشاسترا» موارد زیر هشت اصل کومبهاکا محسوب می شوند: ۱- سوریا بهدانا، ۲- اوجایی، ۳- سیتاکاری، ۴- شیتالی، ۵- بهاستریکا، ۶- بهراماری، ۷- مورچها، ۸- پلاوینی.

هر یک از هشت نوع پرانایاما برای خود دارای تعریف، تکنیک و فوایدی است که برای مطالعه بیشتر هنرجویان آنها را در ذیل آورده ایم.

### ۱- سوریا بهدانا (SURYA BHEDANA)

سوریا بهدانا یعنی شکاف پینگالا نادی. این پرانایاما باعث تحریک و بیداری پینگالا نادی می شود. تمرین سوریا بهدانا قسمتی از مغز را که شامل «پوروشا شاکتی» یا نیروی حیاتی است تحریک می کند. تمرین سوریا بهدانا در بدن حرارت ایجاد می نماید؛ بنابراین، در زمستان کاربرد زیادی دارد.

تکنیک: در وضعیت پادماسانا یا سیدهاسانا بنشینید. چشمها را ببندید. با انگشت کوچک دست راست، سوراخ چپ بینی را ببندید. از سوراخ راست بینی نفس عمیقی بکشید. سپس با انگشت شست دست راست، سوراخ سمت راست بینی را ببندید. چانه را در شکاف بین استخوان گردن و استخوان سینه قرار دهید. (این حالت «جالاندها را باندها» نام دارد) حالا کومبهاکا را تمرین کنید. به تدریج، زمان کومبهاکا را افزایش دهید. سپس سوراخ راست بینی را با انگشت شست بسته، به آرامی از سوراخ چپ بینی نفس را تخلیه کنید. این تمرین را به همین طریق تکرار کنید.

کاربرد: (۱) تمرین مداوم این پرانایاما ذهن را به خلوص رسانده، بیماریهای روده‌ای را درمان می‌کند.

(۲) این پرانایاما روماتیسم و بیماریهای مربوط به «واتا» (باد مزاج) را برطرف می‌نماید. علاوه بر این، بهترین علاج برای پاکیزگی و خلوص خون محسوب می‌شود و بیماریهای پوستی و لکهای پوستی را درمان می‌کند.

(۳) کندالینی شاکتی را بیدار می‌نماید که در نتیجه حرارت دستگاه هاضمه افزایش می‌یابد.

(۴) صفرا و کبد را تقویت می‌نماید تا فعالیت آنها به میزان مناسب برسد. توجه: افراد بیمار می‌بایست این «پرانایاما» را در زمستان در زیر نور طلوع آفتاب و یا هنگام غروب آفتاب انجام دهند.

## ۲- اوجایی (UJJAYI)

با انجام دادن اوجایی پرانایاما حرارت بدن افزایش می‌یابد. پس به این ترتیب این تمرین در زمستان توصیه می‌شود.

تکنیک: در یکی از وضعیتهای پادماسانا یا سیدهاسانا بنشینید. دهان را ببندید. قسمت پایین زبان و حنجره را منقبض کنید. به سرعت و عمیق از طریق هر دو سوراخ بینی نفس کشیده و شش‌ها را تا حد امکان پر کنید. سپس تا زمانی که فرصت دارید کومبهاکا را تمرین کنید. سپس با انگشت شست دست راست، سوراخ راست بینی را مسدود کرده، از سوراخ چپ به آرامی نفس را تخلیه کنید. در زمان دم قفسه سینه را منبسط کنید. این عمل باعث می‌شود که صدای هق هق ضعیفی ایجاد شود همانند این که حنجره نیمه بسته باشد.

کاربرد: (۱) این پرانایاما حرارت سر را کاهش می‌دهد و باعث درمان آس، سل

و دیگر بیماریهای ریه می شود.

(۲) با افزایش حرارت سیستم گوارش، عمل هضم فعال شده، سیستم تنفسی و سیستم عصبی تحریک می شوند.

### ۳- سیتاکاری (SITAKARI)

تمرین «سیتاکاری» باعث ایجاد خنکی در بدن می شود و در نتیجه در فصل تابستان کاربرد خوبی دارد. «سیتاکاری پرانایاما» بلافاصله عطش را بر طرف می کند.

تکنیک: در وضعیت پادماسانا یا سیدهاسانا بنشینید. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید. هوا را از طریق دهان داخل بکشید با صدای (سی ... سی ... سی ...). از نظر زمانی هر قدر که گنجایش دارید نفس را حبس کنید. سپس از طریق سوراخهای بینی هوا را تخلیه کنید.

کاربرد: (۱) سیتاکاری پرانایاما شخص را از گرسنگی، تشنگی، تنبلی و خواب آلودگی خلاص می کند.

(۲) این پرانایاما از افزایش صفرا جلوگیری می کند.

(۳) تمرین پیوسته این پرانایاما، باعث افزایش توانایی فیزیکی و بالا رفتن قدرت ذهنی می شود.

### ۴- شیتالی (SHITALI)

این پرانایاما در فصل تابستان و بهار بسیار سودمند است. این پرانایاما جسم و ذهن را خنک می کند. بین شیتالی پرانایاما و سیتاکاری پرانایاما تفاوت چندانی وجود ندارد. هنرجو بایستی این پرانایاما را بین پانزده تا بیست دقیقه



هر روز صبح انجام دهد.

تکنیک: در یکی از حالات پادماسانا یا سیدهاسانا یا واجراسانا بنشینید. زبان را بیرون آورده و لوله کنید. با صدای (سی ... سی ... سی) ریه‌ها را کاملاً پر کنید. سپس هوا را به آرامی و از هر دو سوراخ بینی خارج کنید. کاربرد: (۱) این پرانایاما خون را تصفیه و بدن را از انواع سموم خلاص می‌نماید.

(۲) این پرانایاما بیماری‌هایی نظیر تومور، بزرگ‌شدگی طحال، بیماری‌های پوستی، تب، سوءهاضمه و یبوست را درمان می‌کند.

(۳) تشنگی و عطش را رفع می‌نماید.

(۴) کسی که این پرانایاما را مرتب تمرین نماید، نیش مار و عقرب بر او اثر نخواهد داشت.

(۵) این پرانایاما برای شخصی که تب بالایی دارد، مفید است.

(۶) این پرانایاما از نفخ، و زیادی زرداب جلوگیری می‌کند و باعث درمان جذام می‌شود.

## ۵- بهاستریکا (BHASTRIKA)

در سانسکریت «بهاستریکا» یعنی نعره‌گاو. در این تمرین بر اثر بازدم پی در پی، صدایی شبیه صدای نعره‌گاوهای وحشی سیاه تولید می‌شود. این تمرین ترکیبی است از کاپالابھاتی و اوجایی. بهاستریکا از همه کومبهاکاهامفیدتر است. تکنیک: در حالت سیدهاسانا یا پادماسانا بنشینید. بدن، سر و گردن کاملاً صاف باشد، و دست‌ها روی زانوها قرار گیرد. دهان را ببندید. عمل دم و بازدم را به سرعت و با قدرت و شدت تمام انجام دهید. این کار را با سرعت هرچه بیشتر

انجام دهید بین پنج تا ده بار، شبیه انقباض و انبساط سینه.

هنگامی که این پرانایاما را انجام می‌دهید بر اثر هجوم هوا صدایی شبیه صدای نعره‌گاو به وجود می‌آید. هنجرو می‌بایست عمل دم و بازدم را مرتب و به سرعت انجام دهد. هرگاه یک دور عمل دم و بازدم به اتمام رسید، هنجرو می‌باید نفس عمیق بکشد و تا حد امکان آن را حبس کند، سپس بازدم را انجام دهد. این یک دور از بهاستریکا است. سپس به مدت چند لحظه طبیعی نفس بکشید و استراحت کنید. این کار باعث رفع خستگی شده، هنجرو را برای دورهای بعدی بهاستریکا آماده می‌کند. هر روز صبح دو الی سه دور «بهاستریکا» را تمرین کنید و در صورت امکان دو الی سه دور هم بعد از غروب آن را تمرین کنید. افراد شاغل که قادر به انجام دادن سه دور نیستند حداقل یک دور را کامل کنند. حتی یک دور هم سلامت بدن را تضمین می‌نماید.

در زمستان، بهاستریکا را صبح و عصر انجام دهید، اما در تابستان هنگام خنکی صبح اقدام کنید.

- کاربرد: (۱) بهاستریکا باد گلو را کاهش می‌دهد. حرارت بدن را افزایش داده، سرفه را از بین می‌برد. بیماریهای سینه، همچون آسم و سل را درمان می‌نماید.
- (۲) تمام بیماریهای نفخ‌آور، صفرا و بلغم (کافا، واتا و پیتا) را درمان می‌نماید.
- (۳) بهاستریکا مجرای سوشومنا نادی را باز می‌کند.
- (۴) باعث گرم شدن بدن می‌شود.

## ۶- بهراماری (BHRAMARI)

کلمه «بهراماری» از «بهرامارا» برگرفته شده و به معنای زنبور سیاه است. هنگام تمرین این پرانایاما، صدای تولید شده از مجرای بینی شبیه وزوز یک-

زنبور سیاه است.

تکنیک: در یکی از وضعیتهای پادماسانا یا سیدهاسانا بنشینید. عمل دم و بازدم را با سرعت از طریق مجرای بینی انجام دهید. این عمل را آن قدر ادامه دهید تا بدن به عرق کردن بیفتد. سپس از مجرای بینی نفس عمیقی بکشید و تا حد امکان نفس را حبس کنید. سپس از طریق مجرای بینی نفس را تخلیه کنید. در ابتدا تنفس سریع، عمل گردش خون را تحریک کرده و حرارت بدن را افزایش می‌دهد، اما در انتها با پایان یافتن تنفس بدن خنک می‌شود و شخص از این وضعیت لذت می‌برد.

کاربرد: (۱) انجام «بهراماری» ذهن را روشن می‌کند. شخص شروع می‌کند به کسب دانش و خلاص شدن از احساسات و لذا یزدنیوی.

(۲) شخصی که در اجرای کومبهاکا از طریق بهراماری پیروز شود، با موفقیت وارد مرحله سامادهی می‌شود.

توجه: یک مبتدی تا پرانایامای «آنولوما - ویلوما» را تمرین نکرده باشد از فواید این پرانایاما بهره‌مند نخواهد شد.

## ۴- مورچا (MOORCHCHHA)

شخصی که این پرانایاما را انجام می‌دهد، ضعف کرده و در حالت ناخودآگاهی می‌ماند. بنابراین، این پرانایاما «مورچا» نام دارد.

تکنیک: در یکی از حالت‌های راحت بنشینید. از طریق مجرای بینی دم را فرو دهید. سپس «جالندهار باندھا»ی عمیق را تمرین کرده و نفس را حبس کنید. سپس از مجراهای بینی بازدم را بیرون دهید.

کاربرد: (۱) از آن جایی که ذهن در ناخودآگاهی باقی می‌ماند، شخص «من چو

لذت روحی را تجربه می‌کند.

(۲) این پرانایاما ذهن را به مرحله عمیق آرامش می‌برد. طبق یوگاشاسترا «مانا» (ذهن) به «آمانا»ی غیر موجود تبدیل می‌شود. به عبارت دیگر با نیروی عالی به وحدت می‌رسد.

### ۸- پلاوینی (PLAVINI)

«پلاوینی» یعنی عملی که شخص را قادر به شنا می‌کند. «پلاوینی پرانایاما» شخص را قادر می‌کند تا در آب شنا کند. برای انجام دادن این پرانایاما بعضی از مهارتها مورد نیاز است. تمرین طولانی این پرانایاما شخص را قادر به شنا کردن طولانی مدت در اعماق آب می‌کند. همچنین شخص می‌تواند همانند یک نیلوفر آبی روی سطح آب شناور بماند.

تکنیک: در ابتدا این پرانایاما می‌بایست در یکی از حالات سیدهاسانا و یا واجراسانا انجام شود. سپس شخص می‌تواند در حالت خوابیده یا ایستاده آن را انجام دهد. پس از قرار گرفتن در این وضعیت، از طریق بینی نفس بکشید و نفس را حبس کنید. «جالاندهارباندها» را تمرین کنید. جالاندهار باندها باعث می‌شود که روده‌ها پر از هوا شوند و این انبساط باعث سلامتی روده‌ها می‌گردد. در زمان کامل شدن این پرانایاما، از هر دو مجرای بینی نفس را تخلیه کنید. در صورت لزوم عمل بازدم می‌تواند از طریق «اودیانا باندها» یا آروغ زدن انجام شود.

کاربرد: (۱) شخص از طریق «پلاوینی پرانایاما» قادر است به کمک هوا چندین روز را بدون مصرف غذا سپری کند. به عبارت بهتر فقط هوا مصرف نماید.

(۲) این پرانایاما جریان خون را تحریک می‌نماید؛ و در نتیجه، عوامل سمی یا ناخالصی‌های بدن دفع می‌شود.

توجه: این پرانایاما به پشتکار، آرامش و تمرین منظم احتیاج دارد. این تمرین می‌بایست تحت نظر یک شخص با تجربه و مسلط به پرانایاما انجام شود.

۱۴. آساناهای یوگا  
و پرانایاما

آساناهای یوگا و پرانایاما هر دو با هم رابطه تنگاتنگی دارند. یک هنرجو قبل از شروع به تمرین پرانایاما باید در آساناهایی چون «پادماسانا»، «سیدهاسانا»، «سواستیک آسانا» و «سوخاسانا» تبحر پیدا نماید. هنگامی به شخص لقب استاد اطلاق می‌گردد که بتواند حرکات فیزیکی (آسانا) را بدون حرکت اضافی بدن انجام دهد. در ابتدا چنین کاری خیلی مشکل است. پس به همین علت توصیه می‌شود که قبل از اقدام به هرگونه آسانا، اول «آنولوما - ویلوما پرانایاما» تمرین شود. به تدریج و به کمک پرانایاما، شخص خواهد توانست در آساناها استاد شود. بدین ترتیب پرانایاما برای تبحر یافتن در آساناها بسیار سودمند است. آساناهای یوگا چنانچه با «پوراکا»، «کومبهاکا» و «رچاکا پرانایاما» به طور صحیح انجام شوند از تأثیر بسزایی برخوردارند. پرانایاما برای اجرای آسانا سودمند است. ریه‌ها از طریق انجام پرانایاما و آساناها منقبض و منبسط می‌گردند. آساناها و پرانایاما میزان قابل توجهی از اکسیژن را به ریه‌ها می‌رسانند که بدین ترتیب جسم سالم می‌شود و همچنین باعث شکوفایی و روشنی ذهن می‌گردد. بنابراین اساس دانش پرانایاما، بر یاری رهروان یوگا استوار است.

# ۱۵. آساناهای یوگا و تمرینهای مراقبت از چشم



در میان اندامهای حسی، چشم از اهمیت حیاتی برخوردار است. بدون بینایی دنیا هیچ و بوج است.

علم بوگا برای تقویت بینایی مکرراً «تراتاک» (Tratak) را توصیه می‌کند. اما به باد داشته باشید که در صورت تمرین غلط تراتاک، به چشمها آسیب خواهد رسید.

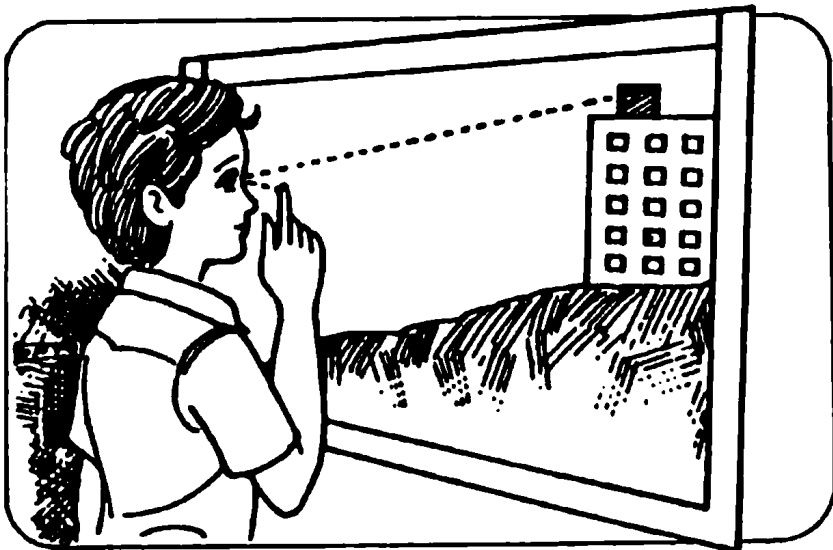
«سیمهاسانا» (Simhasana) یکی از آساناهایی است که برای دید چشم سودمند است. نحوه انجام دادن این آسانا به طور کامل در صفحه ۶۹ شرح داده شده است. علاوه بر این آسانا، آساناهای دیگری نیز مانند «شیرشاسانا» و «ساروانگاسانا» به طور غیر مستقیم برای چشمها مفید است. تمرینهای دیگری که برای دید چشم و تقویت آن مفید است در پایین آورده‌ایم.

#### ● ۱. فشار چشم



به کمک عضلات اطراف چشم و عضلات پلکها، چشمها را تحت فشار قرار دهید. زمان این تمرین در حدود پنج الی ده ثانیه است. سپس عضلات چشم را ریلکس کنید. این تمرین را ده بار تکرار نمایید.

## ● ۲. نگاه کردن به اشیاء دور و نزدیک



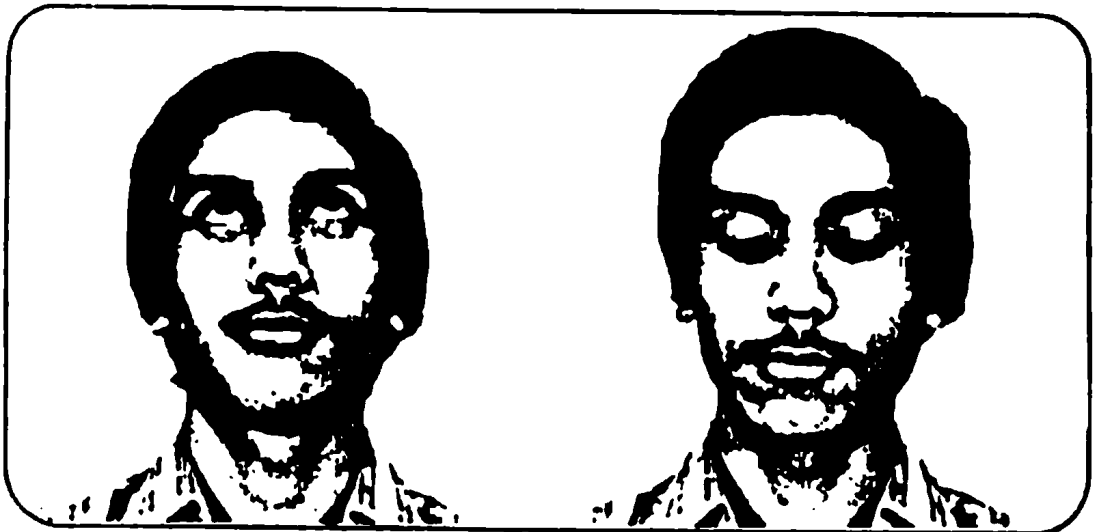
نزدیک پنجره یا بالکن منزلتان بایستید. انگشت اشاره‌تان را در فاصله ۵ سانتیمتری نوک بینی‌تان نگه دارید. به مدت سه ثانیه به انگشت نگاه کنید. حالا به شینی که در فاصله دور قرار دارد و از قبل آن را انتخاب کرده‌اید، نگاه کنید. این تمرین را سی بار تکرار کنید.

## ● ۳. حرکات چشم در جهات مختلف

الف) چپ و راست: چشمها را تا جایی که می‌توانید به سمت راست ببرید. سپس تا حد امکان به سمت چپ ببرید. این مرحله را ده بار تکرار کنید.



ب) بالا و پایین: چشمها را تا می‌توانید به بالا بپیرید سپس تا حد امکان آنها را پایین بیاورید. این مرحله را ده بار تکرار کنید.



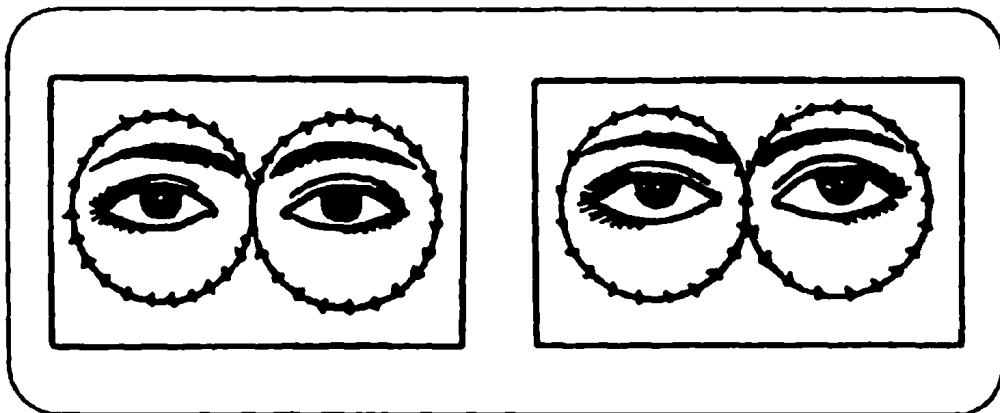
ج) بالا و متمایل به چپ: چشمها را به گوشه سمت چپ بالا بپیرید. سپس آنها را به گوشه سمت راست پایین بیاورید. این مرحله را ده بار تکرار کنید.



(د) به سمت راست: چشمها را به گوشه بالا و سمت راست بپیرید سپس  
چشمها را به طرف گوشه پایین طرف چپ سوق دهید  
این مرحله را نیز ده بار تکرار کنید



ه) حرکات دورانی: ابتدا چشمها را در مسیر حرکت عقربه‌های ساعت بچرخانید و سپس مسیر را برعکس کنید، یعنی خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت. هر دوران را ده بار تکرار کنید.



۱۶. یک رژیم مناسب

شاید خوانندگان عزیز از خود بپرسند که چرا در این کتاب مبحث رژیم غذایی (در مورد رژیم غذایی، به طور مفصل در کتاب «دایرةالمعارف یوگا» به قلم همین مترجمان بحث شده است) درج شده است.

در حقیقت شخصی که می خواهد یوگا را به طور کامل انجام دهد، لازم است بر رژیم غذایی خویش مسلط باشد. یک رژیم مناسب مقوله مفصلی را در علم یوگا در بر می گیرد. شخصی که به رژیم غذایی خویش واقف و حاکم نباشد، هیچگاه از فواید یوگا بهره مند نخواهد شد.

یک رژیم غذایی مناسب نه تنها تمامی مواد لازم را به بدن می رساند، بلکه برای بدن همچون شهدی گوارا به شمار می رود، در حالی که یک رژیم غذایی نامناسب، در بدن همانند سم عمل می نماید که باعث ضرر و زیان فراوان می شود. در حقیقت یک رژیم غذایی مناسب علاوه بر سلامتی بر طبیعت شخص نیز اثر دارد. ضرب المثلی وجود دارد که می گوید تا وقتی که درخت هست میوه هم هست. پس ما هم می گوییم «تا وقتی رژیم هست سلامتی هم هست.» همگان می دانند که گیاهخواری باعث آرامش فکری و جسمی می شود، در حالی که گوشتخواری باعث طبیعت وحشی می گردد.

رژیم غذایی اشخاصی که یوگا انجام می دهند: هر چیزی که ما تناول می کنیم می تواند به عنوان رژیم غذایی منظور شود که شامل چیزهای واقعی نظیر غذاهای جامد، مایعات، هوا و نور و چیزهای غیر واقعی نظیر اندیشه ها، تصورات و احساسات می شود. در تمامی کتابهای کهن «یوگاشاسترا» مزایا و مضرات یک رژیم غذایی خاص (نوع غذا) ذکر شده است. «هاتایوگا پرادپیکا» می گوید: «رژیم غذایی شخص می بایست شامل مواد مغذی، قند و چربی باشد. همچنین باید باعث نیرومندی گردد. علاوه بر این، رژیم غذایی باید ذهن را آرام و ارضاء نماید و نیازهای ذایقه را برطرف کند.»

این نوع غذاها «ساتویک» (Sattvika) نام دارند.

کتابهای باستانی توصیه می کنند، غذاهایی که بیش از حد ترش، شور، تلخ، تند، داغ یا سرد باشند، در رده بندی یک رژیم غذایی مناسب قرار نمی گیرند. همچنین توصیه شده که شخص از مصرف نوشابه الکلی، مسکرات، ماهی، گوشت، تخم مرغ، انقوزه، سیر، پیاز و دیگر غذاهای تحریک کننده که در دسته بندی «راجاسیک» (Rajasika) قرار دارند، برحذر باشد.

همچنین بر طبق «یوگاشاسترا»، لازم است از غذاهای کهنه، بی مزه، فاسد و یا متعفن دوری جست.

به عبارت دیگر، کتابهای کهن یوگا به ما می آموزند که چنین غذاهایی باعث فرسودگی و استهلاک جسم و ذهن می شوند و احساسات را بی تعادل می کنند، حال آن که تعادل فکری را نبایستی از دست داد.

غذاهای «راجاسیک» و «تاماسیک» (Tamasika) تأثیرات نامطلوبی بر جسم و ذهن می گذارند. از آن جا که یوگا تمرین برای دستیابی به روشهای کنترل ذهن و جسم است، پس طبیعی است که غذاهای «راجاسیک» و «تاماسیک» در رژیم



غذایی یک یوگی جای ندارند.

«یوگاشاسترا» برای غذاهای «ساتویک» (Sattvika) اهمیت زیادی قایل شده است. غذاهای «ساتویک» عبارت‌اند از میوه‌ها، سبزیجات، غلات، شیر، کشک و کره حیوانی، خامه، کره و روغن کره. غذاهای فوق تمام مواد لازم را به بدن می‌رسانند. بعنوان مثال، میوه‌ها و سبزیجات، ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را به بدن می‌رسانند. این مواد بدن آدمی را در برابر بیماری‌ها مقاوم می‌کند. علاوه بر این میوه‌ها و سبزیجات دارای فیبرهایی هستند که یبوست را درمان و انسان را از ابتلا به آن پیشگیری می‌کنند. این واقعیتی است که هر کس به یبوست دچار است، آساناها را بخوبی نمی‌تواند انجام دهد. غلات، میزان زیادی از کربوهیدرات‌ها را به بدن می‌رسانند. این مواد (غلات) در بدن آدمی ایجاد حرارت می‌کنند. کره و روغن کره چربی را به بدن می‌رسانند. همچنین کره باعث حرارت در بدن می‌شود، ضمناً مفاصل را نرم می‌کند. پروتئین را می‌توان از فراورده‌هایی چون شیر، کشک و دوغ کسب کرد، این مواد برای بدن آدمی ضروری بوده و باعث ساخت مجدد سلول‌ها می‌گردد.

«یوگاشاسترا» نوع غذا و میزان آن را مشخص کرده است. «یوگاشاسترا» بر «میتاها» (Mitahar) یعنی اعتدال در خوردن تأکید فراوان دارد. یوگاشاستراهای متعدد توصیه می‌کنند که نیمی از معده را با غذا، یک چهارم را با آب و یک چهارم باقیمانده را برای جریان آزادانه هوا خالی بگذارید.

در دنیای مادی‌گرای امروزی، بشر قربانی رژیم غذایی نامناسب خود شده است. در جوامع امروزی برای زنده ماندن غذا نمی‌خورند بلکه برای غذا خوردن زندگی می‌کنند. در حال حاضر خوراک اکثر افراد نرم و ادویه دار است. ما اینگونه غذاها را بطور مفرط مصرف می‌کنیم. اغلب ما با تبلیغاتی از قبیل «تا می‌توانید

بخوربد و با داروهای ما آنها را هضم کنید» مواجه می شویم. خوردن بیش از حد باعث نابودی سیستم گوارش می گردد، و نتیجه چنین عملی چیزی نیست جز رنج بردن از سوءهاضمه و نفخ. در ضمن باعث چاقی هم می شود.

سوءهاضمه و چاقی و نفخ سه عاملی هستند که در آساناهای یوگا مانع ایجاد می کنند و راه ساده‌ها (Sadhana) را مشکل می نمایند.

به طور خلاصه اشخاصی که یوگا تمرین می کنند می بایست دارای رژیم غذایی ساده و مغذی به میزان کم باشند. اگر این قانون نادیده انگاشته شود، مشکل می توان در آساناهای یوگا تبحر یافت. همچنین کنترل ذهن یا «مانا» (Mana) غیر ممکن خواهد بود.

۱۷. طرح زمان بندی  
آساناهای یوگا

در اینجا ما سه دوره از حرکات یوگا را برای افراد مبتدی، متوسط و پیشرفته آورده‌ایم که شخص می‌بایست برحسب نیازهای خود و زمان موجود، آنها را تغییر دهد.

#### ۱. زمان‌بندی آساناهای ابتدایی یوگا

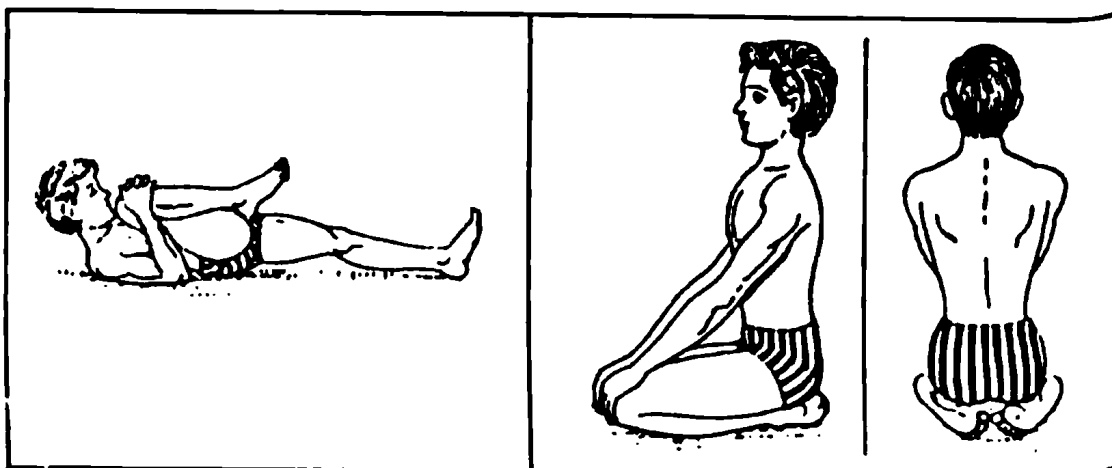
۲. آردها پاوان موکتاسانا

۱۰ الی ۳۰ ثانیه

دو الی چهار بار

۱. واجراسانا

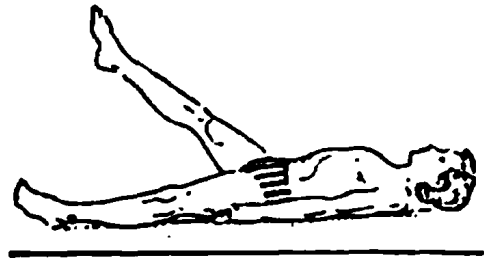
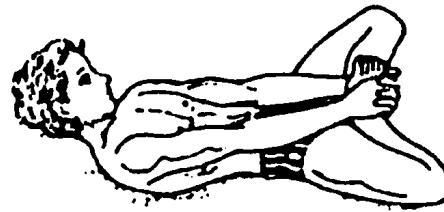
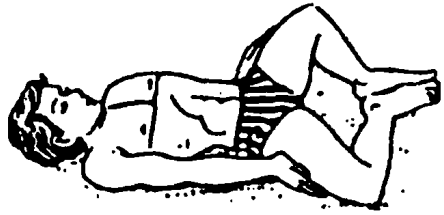
به مدت ۱ الی ۳ دقیقه



۳. اکاپادا اوتاناسانا

۱۰ ثانیه

۴ تا ۶ بار



۶. آردها شالابھاسانا

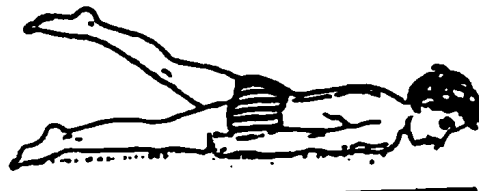
۱۰ الی ۳۰ ثانیه

۵ الی ۷ بار

۵. بوجانگاسانا

۱۰ الی ۳۰ ثانیه

۴ الی ۶ بار



طرح زمان‌بندی آساناهای یوگا

۲۹۱

۸. تریکن آسانا

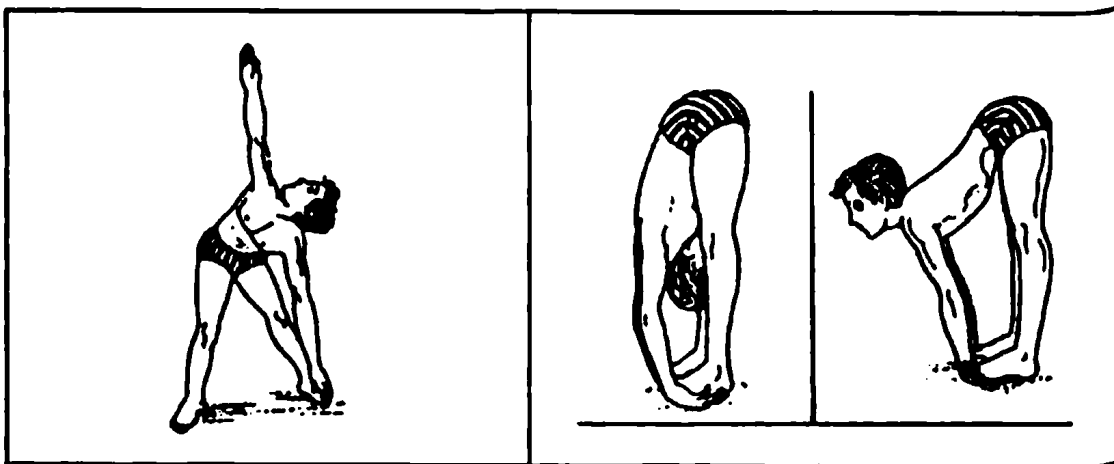
۲ تا ۳ ثانیه

۴ تا ۵ بار

۷. پاداهاستاسانا

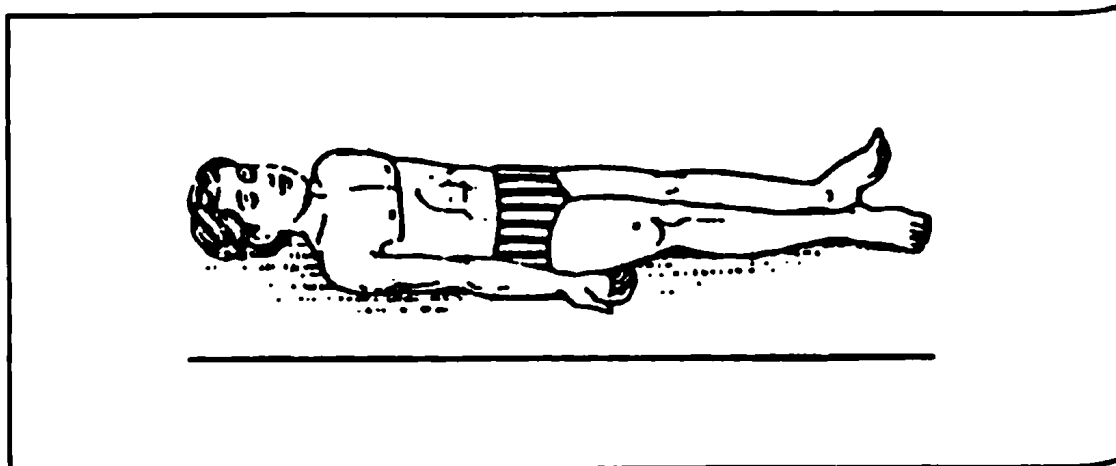
۲ الی ۱۰ ثانیه

۴ تا ۵ بار



۹. شاولاسانا

۵ تا ۱۰ دقیقه



## ۲. مادھیام (MADHYAM) زمان ہندی دورۂ میانی

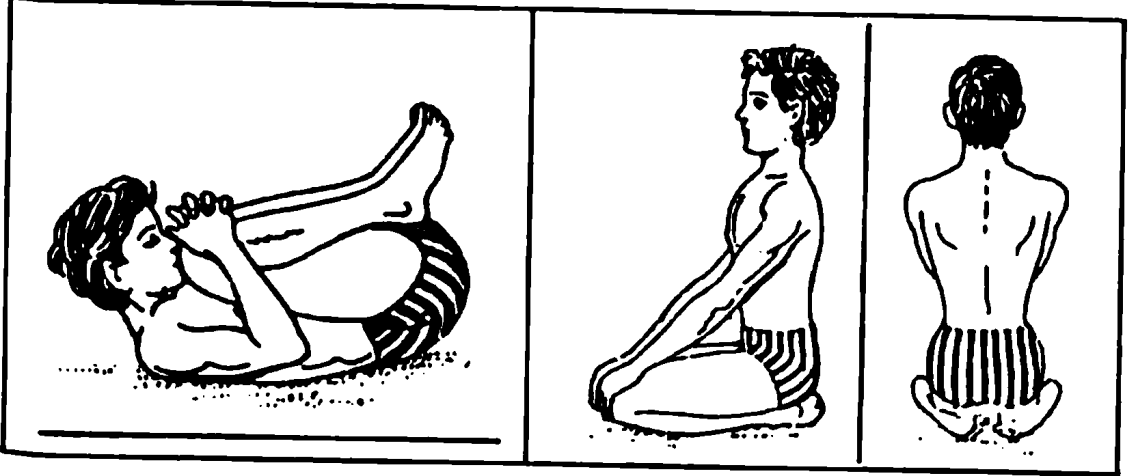
۱. واجراسانا

۱ الی ۳ دقیقہ

۲. پورنا پاوان موکتاسانا

۳۰ ثانیہ

۲ الی ۴ مرتبہ



۳. بوجانگاسانا

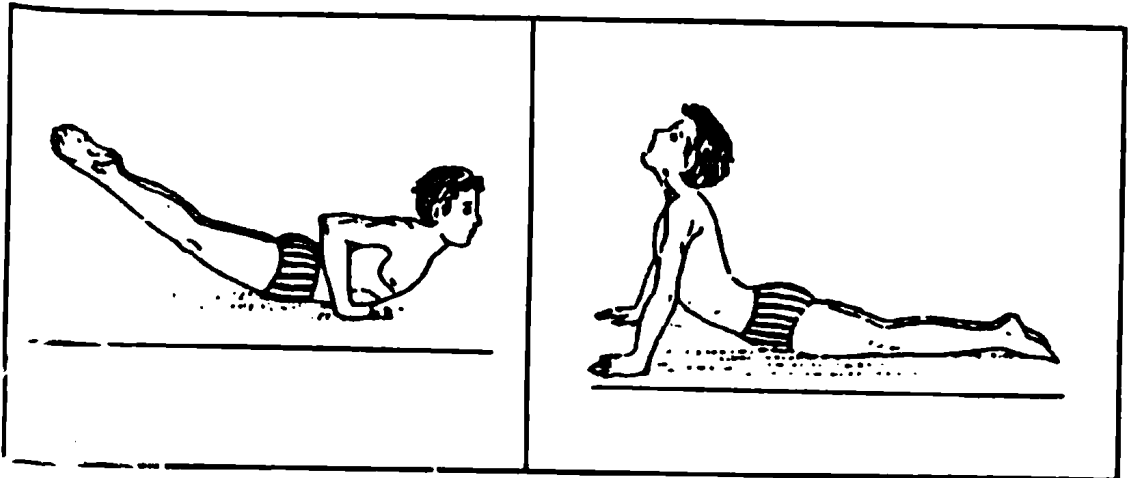
۳۰ ثانیہ

۴ تا ۶ مرتبہ

۴. پورنا شالابھاسانا

۳۰ ثانیہ

۵ تا ۷ مرتبہ



طرح زمان بندی آساناهای یوگا

۲۹۳

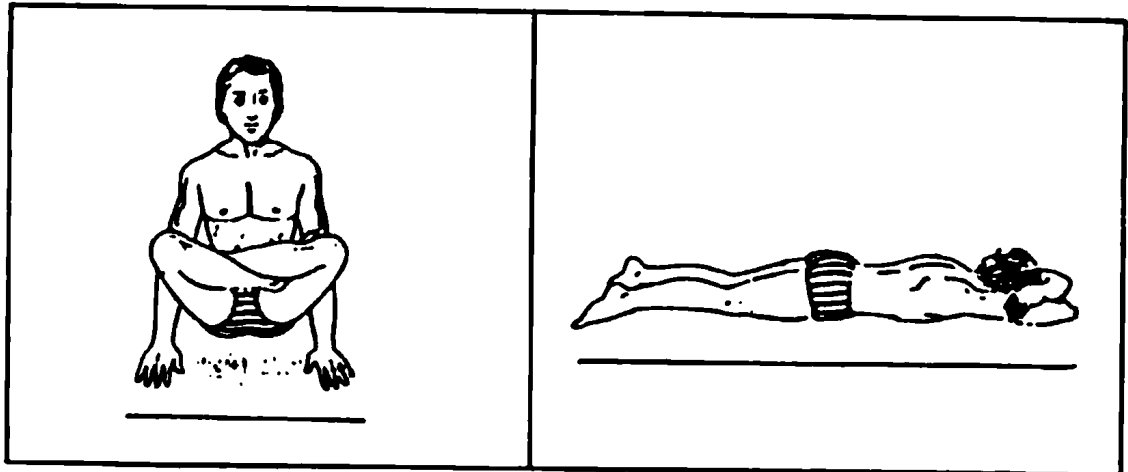
۶. اوت هیتا دویری پاداسانا

۱۰ ثانیه

۴ تا ۶ بار

۵. ماکراسانا

۳ تا ۵ دقیقه



۸. تریکن آسانا

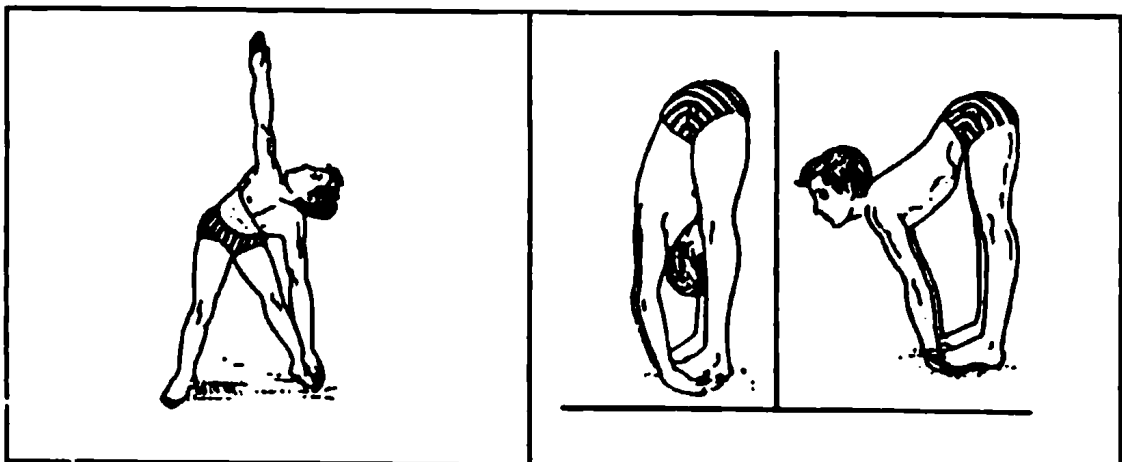
۴ الی ۶ ثانیه

۴ الی ۶ مرتبه

۷. پادا هاستاسانا

۱۰ تا ۱۵ ثانیه

۴ تا ۶ بار

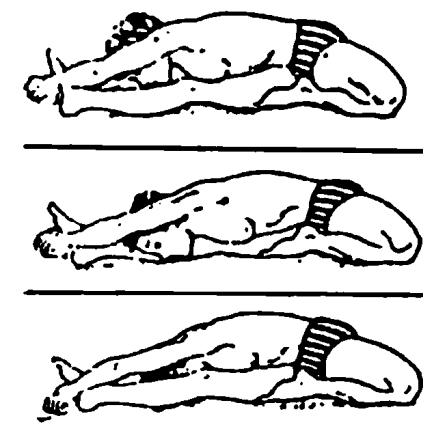




۹. جانو شیراسانا

۸ تا ۱۰ ثانیه

۴ تا ۶ بار



۱۰. واکراسانا

۳۰ ثانیه

۴ تا ۶ بار



۱۱. هالاسانا

۱۰ تا ۳۰ ثانیه



۱۲. بهو - نامانا - واجراسانا

۱۰ تا ۳۰ ثانیه

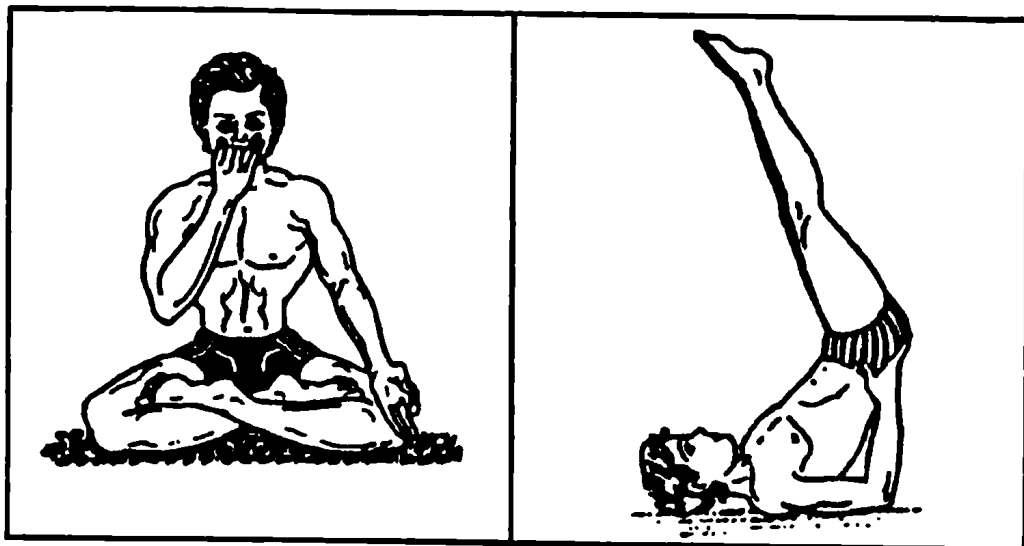


۱۴. پرانایاما (هر نوع)

۱ تا ۳ دقیقه

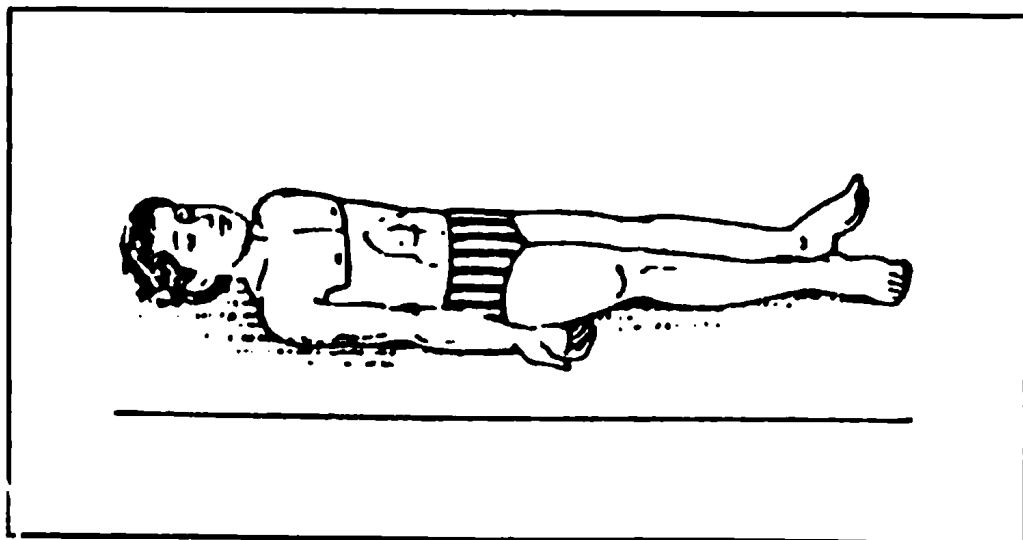
۱۳. وپاریتاکارانی مودرا

۱ تا ۳ دقیقه



۵ تا ۱۰ دقیقه

۱۵. شاولاسانا



### ۳. اوچچا (UCHCHA) سطوح پیشرفته

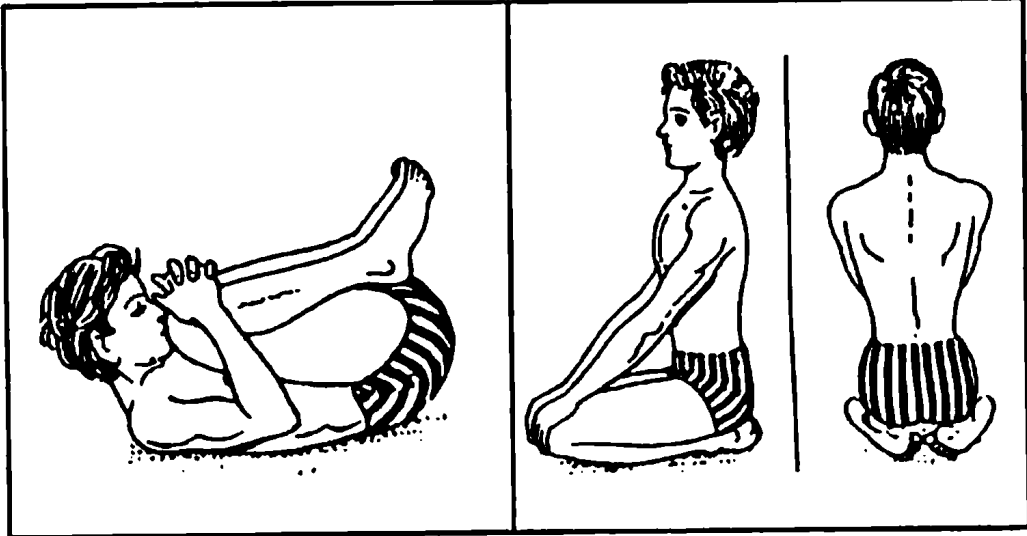
۱. واجراسانا

۱ تا ۳ دقیقه

۲. پورنا پاوان موکتاسانا

۳۰ ثانیہ

۲ تا ۴ مرتبہ



۳. بوجانگاسانا

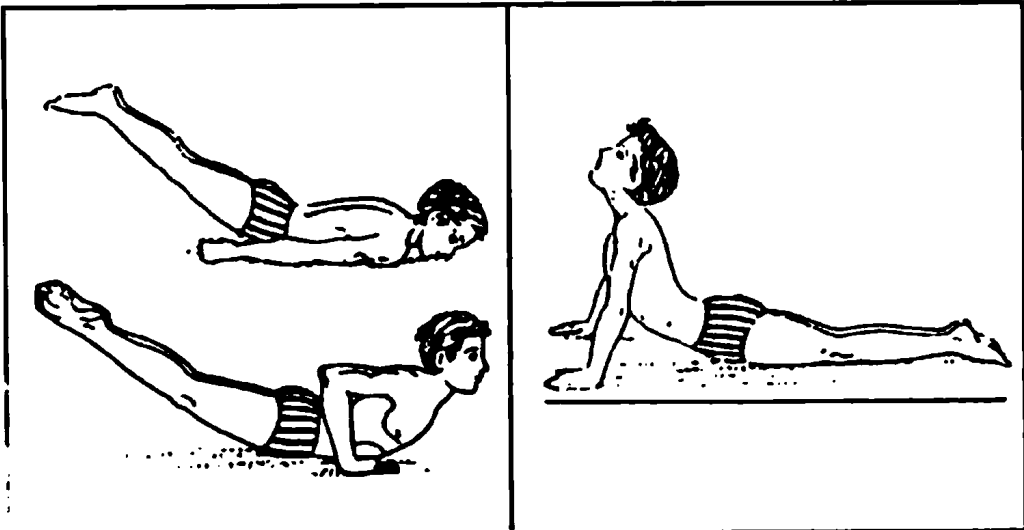
۳۰ ثانیہ

۴ تا ۶ بار

۴. پورنا شالابھاسانا

۳۰ ثانیہ

۵ تا ۷ مرتبہ



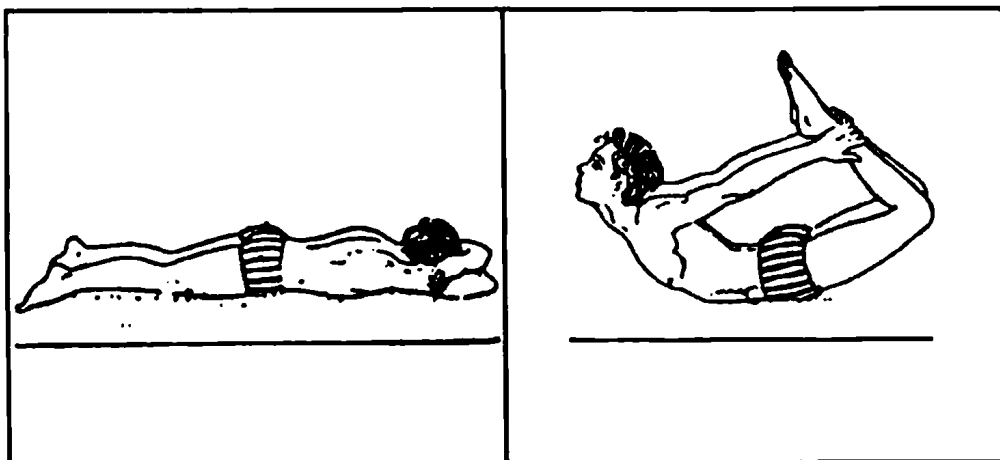
۵. دهانوراسانا

۶. ماکاراسانا

۱۰ تا ۳۰ ثانیه

۳ تا ۵ دقیقه

۴ تا ۶ بار



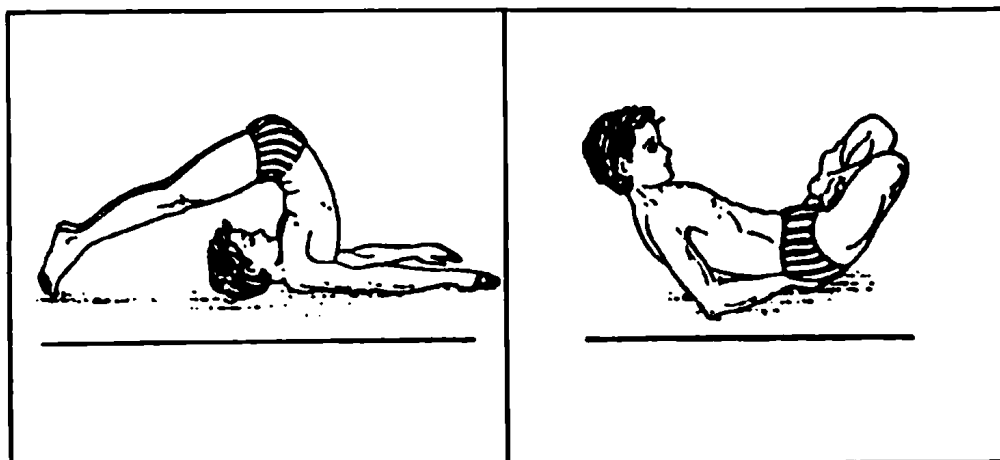
۸. هالاسانا

۷. تولانگولاسانا

۳۰ ثانیه

۳۰ ثانیه

۴ تا ۶ بار



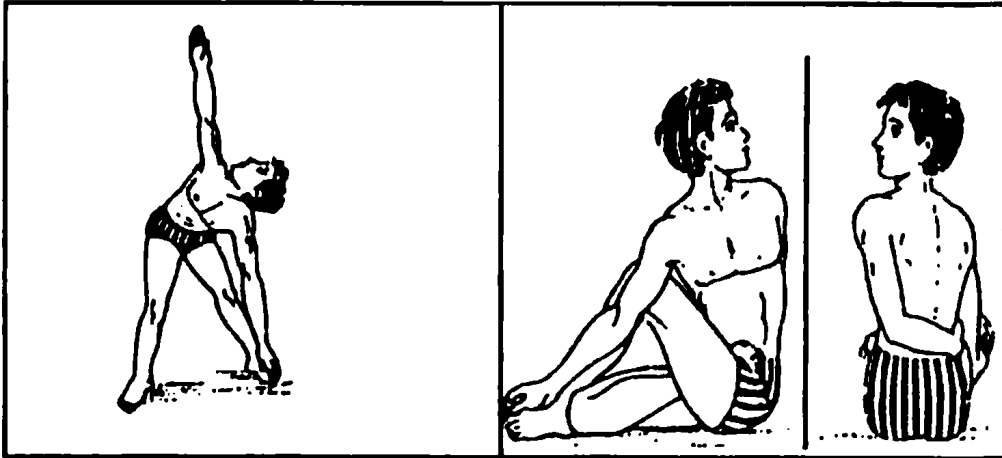
۹. پورنا ماتسیندراسانا

۵/۰ تا ۳ دقیقه

۱۰. تریکن آسانا

۴ الی ۶ ثانیه

۴ تا ۶ مرتبه

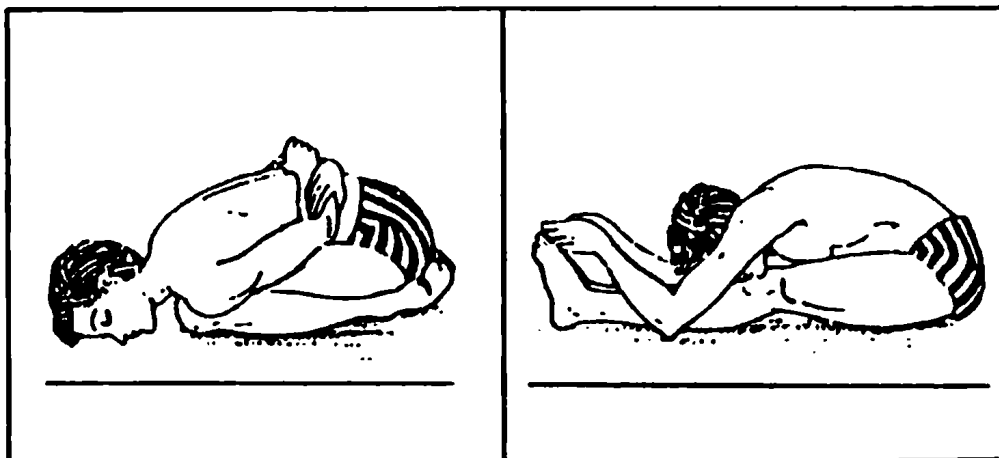


۱۱. پاسچیموتان آسانا

۵/۰ تا ۳ دقیقه

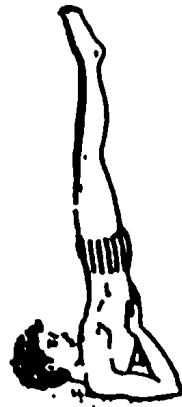
۱۲. بهو - نامانا - واجراسانا

۳۰ ثانیه



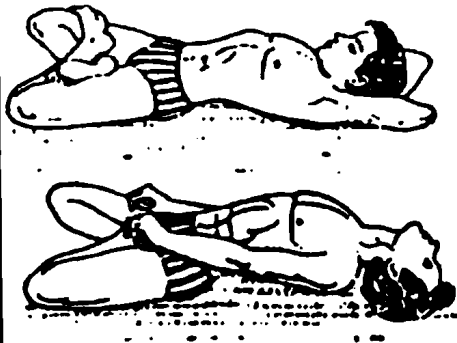
۱۳. ساروانگاسانا

نیم تا یک دقیقه



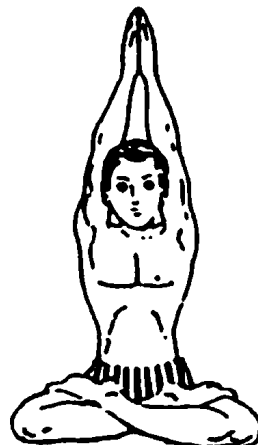
۱۴. ماتسی آسانا

۱۰ الی ۳۰ ثانیه



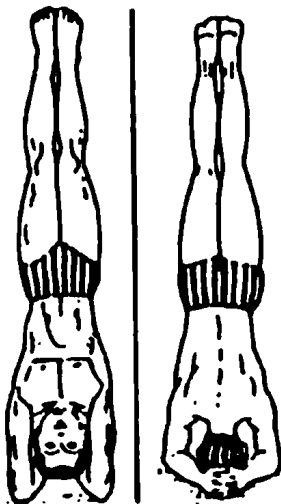
۱۵. پارواتاسانا

۱۰ تا ۳۰ ثانیه



۱۶. شیرشاسانا

۳۰ الی ۶۰ ثانیه



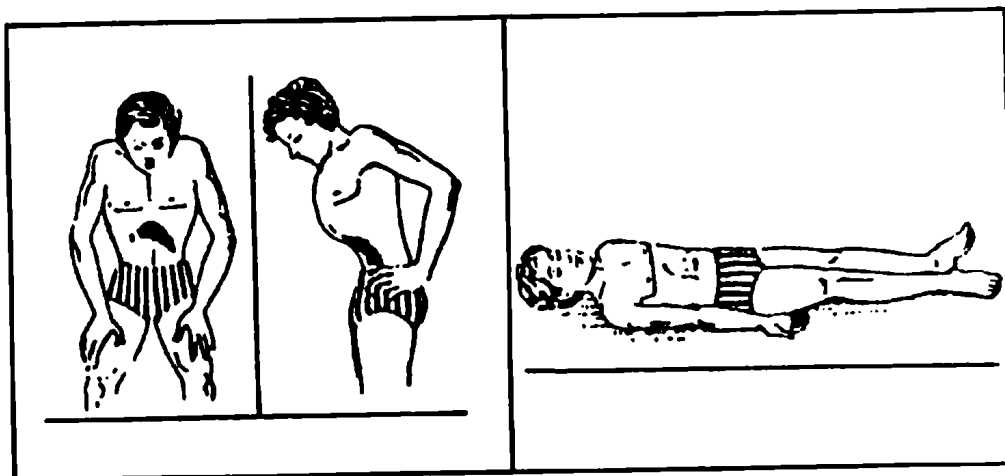
۱۷. شاواسانا

۲ تا ۵ دقیقه

۱۸. اودیانا باندها

بر حسب ظرفیت و

توانایی شخص



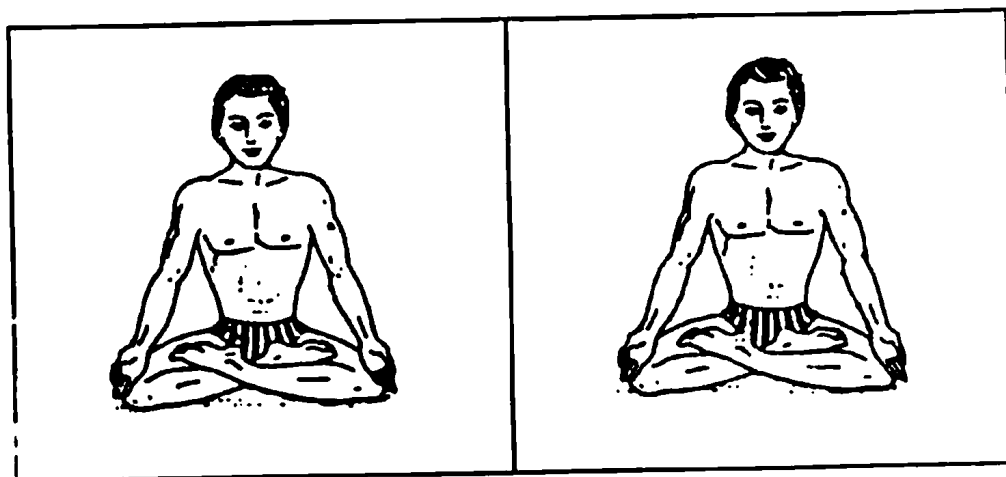
۱۹. کاپالابھاتی

یک تکرار با یک بازدم

به تدریج بر دفعات تمرین بیفزایید.

۲۰. اوجایی

بر حسب ظرفیت شخص

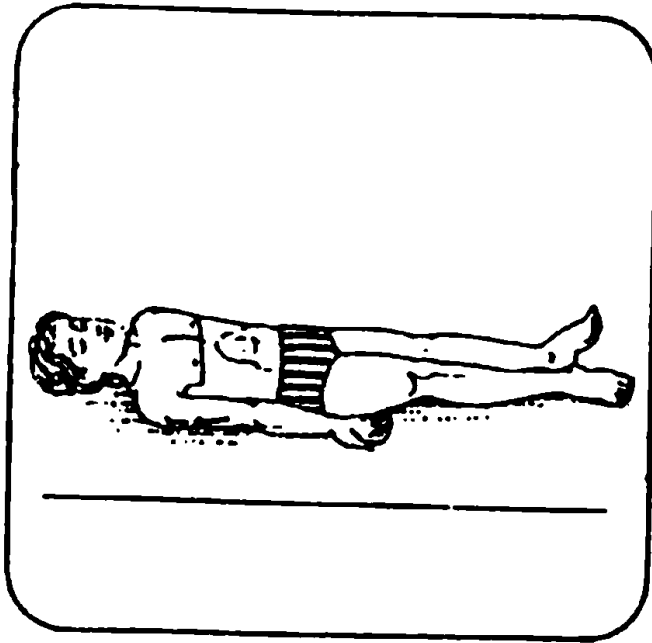


## طرح زمان بندی آساناهای یوگا

۳۰.۱

۲۱. شالواسانا

۵ تا ۱۰ دقیقه



برای کسب اطلاعات بیشتر پیرامون یوگا لطفاً با آدرس تهران، صندوق پستی

۱۷۱۸۵/۴۵۵ مکاتبه نمایید.





این کتاب حاوی شفقت و رفیع آسانای مهم است که به کمک تئوری و شرح کامل آورده شده، امروزه، از یوگا برای درمان بیماریهای جسمی و روحی استفاده میشود. با قاطعیت میتوان گفت که آساناهای یوگا باعث درمان بیش از چهل بیماری میشود. آساناهایی که در این کتاب آورده شده علاوه بر یوگا درمانی، حواله‌ده را قادر می‌سازد بدون احتیاج به کتاب دیگر، نیازهای خود را از طریق همین کتاب تأمین سازد.

# YOGASANA AND PRANAYAMA FOR HEALTH

Dr. P.D. Sharma

کتابخانه

